૩૪

# સ્ત્રીનો

# મદદગાર

# ફિરેસ્તો.

[illegible]રાણીના છોકરાંઓ.

# અર્પણ પત્ર.

( આવૃતિ બીજીની

**બાઈ સાહેબ રતનબાઈ એદલજી બામજી**

કે જેઓ કોમના ભલાં અર્થે ગરીબ વિધવા તેમજ
દુખી સ્ત્રીઓને મદદ કરવાની જે ઉમદા લાગણી
ધરાવે છે અને ધર્મોને લગતાં નેક કામોમાં
પોતાથી બનતું કરવાને આતુર હોય
છે, તે ઉત્તમ સદગુણોની પીછાણ
તરીકે આ પુસ્તકની બીજી
આવૃતિ એઓને માન-
પૂર્વક અર્પણ
કરૂં છું.

“કહે નેપોલ્યન, દેશને કરવા આબાદાન,
સરસ રીત છે એજ કે દો માતાને જ્ઞાન.”

# દિબાચો.

પ્રિય બહેનો,—

જ્યારે હું કૉલેજમાં અભ્યાસ કરતો હતો તે વખ્તે મારા હાથમાં પૂર્વ તથા પશ્ચિમ ભણી મશહુર થયલા આપણા જગપ્રસિદ્ધ રહીશ મી૰ બહેરામજી મલબારીની ચોપડી આવી હતી, જેમાં હિંદની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ વિષે બહુ વાસ્તવિક રીતે બ્યાન કર્યું છે. એ ચોપડી વાંચ્યા પછી હિંદની સ્ત્રીઓની કેવી કમકમાટભરેલી સ્થિતિ છે તેનો મને થોડો ખ્યાલ આવ્યો, અને ત્યાર પછી હિંદી સ્ત્રીઓની હાલત ખુબ બારીકીથી મેં તપાસવા માંડી. થોડા વખ્તની વાત ઉપર 'Mrs. Fuller' 'મીસીસ ફુલર' ની 'Wrongs of Indian Womanhood' 'હિંદની સ્ત્રીઓનાં સંકટો' નામની ચોપડી મેં વાંચી અને તેમાં દર્શાવેલી બીનાએ ખરેખર મને બહુજ ચોંકાવ્યો હતો, અને સ્ત્રી વિષે અભ્યાસ કરવાને અને મારી હિંદી બહેનો તરફની મારી ફરજ અદા કરવાને ઉશ્કેર્યો હતો. હિંદની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ બારીકીથી તપાસતાં મને માલમ પડયું કે તેઓ ખરેખર અજ્ઞાનપણાંથી, મતલબી મરદોના જુલમથી, બીનવિચારી, જંગળી રાહરસમોથી પોતાનો પવિત્ર દરજ્જો ખોઇ બેઠી છે, અથવા તો તે દરજ્જો મરદોના આપમતલબીપણાંથી જબરદસ્તીથી છીનવી લેવામાં આવ્યો છે. જ્યારે આપણી હિંદવાની બહેનોને જનાનખાનાના જુલમથી પીડાતી, બુરખા પહેરતી, અનીતિમાં ફસતી, અગ્યાર વર્ષની કોમળ વયે સાઠ વર્ષના ઘરડા સાથ લગ્ન કરતી નીહાળ્યે છીએ, જ્યારે તેઓને દરેક કામની અંદર પછાત રાખવામાં આવે છે અને સારાં જ્ઞાનથી જ્ઞાની થવાની મુસીબત પડે છે, જ્યારે તેઓને વહેમોની જાળમાં અજ્ઞાનથી તરફડિયાં મારતી જોઇએ છીએ, જ્યારે તેઓના સ્ત્રી તરીકેના સ્વભાવીક હકો અને

છુટાપણુંપર ન છાજતા હુમલાઓ કરવામાં આવે છે, અને મરદની ગુલામગીરીની બેડીમાંથી મુક્ત કરવામાં આવતી નથી, અને જ્યારે આપણે જાણ્યે છીએ કે જેની દેશની સ્ત્રીની હાલત એવી માઠી હોય તે દેશની ઉન્નતી કદી પણ થાય નહિ, ત્યારે જો હિંદ સર જમીન-પર જન્મ લીધેલા પુરૂષો પોતાની હિંદી બહેનોને આવી હાલતમાંથી મુક્ત કરવાને, અને હિંદી તરફની પવિત્ર ફરજ બજાવવાને બહાર ન પડે, તો ખરેખર હિંદમાંના સઘળા સદગુણો નાબુદ થયા છે એમ ધારવું ! પણ એમ ધારવું વાસ્તવિક નથી, કારણ કે પંડિત નરો બહાર પડ્યા છે, અને તેઓને દરેક રીતની મદદ કરવાને આપણી એન ફરજ છે. એવાં અંતઃકરણના અવાજને તાબે થઇ હું, તમો હિંદી બહેનોને જોઇતું જ્ઞાન આપી તમારો દરજ્જો શું છે, તમને આ સૃષ્ટિમાં શું કાર્ય કરવાને તે જગ-તમાં વ્યાપી રહેલા ઇશ્વરે પેદા કીધાં છે, તેનો થોડો ખ્યાલ આપવાને આ પુસ્તક તમો સન્મુખ રજુ કરૂં છું. મારી પ્રિય બહેનો, તમારામાંની એકને પણ હું ધારૂં છું તેવી રીતે આ પુસ્તકથી ફાયદો થશે અને એક ફિરેસ્તા મિસાલે તેણીની રાહબરી થશે, તો મારી ફરજ બજાવ-વામાં મેં જે ફરસુદના વખતનો અને આશાયશનો ભોગ આપ્યો છે તે પરીપૂર્ણ નીવડેલો સમજીશ. આ ચોપડી વાર્તાઓની મિસાલે વાંચવાથી ઘણો ફાયદો થશે નહિ, પણ તેમાંની કેટલીકએક બાબદોનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે, અને શાંત મગજે અભ્યાસ કરવાથીજ એમાં સમાવેલી બાબદો ફાયદાકારક માલમ પડશે.

આ ચોપડીમાં સ્ત્રીઓને જે જ્ઞાન આપવાની પુરતી કોશેશ કીધી છે, તે વાંચવા તથા તે ઉપર સારી રીતે ધ્યાન પુગાડવાની તમોને અરજ કરવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓ ! તમો મરદોનાં સુખ દુઃખની ભાગ્યણ થાઓ છો; તમારા વગર મરદનું ઘર વેરાન છે ; તમારા પ્રકાશથીજ તે ઘરમાં રોશની થાય છે ; તમારી ચાલાકી અને ઉદયોગથીજ તેમાં ખુશી અને સંતોષની વૃદ્ધિ થાય છે ; તમારી સારી વર્તણુકથીજ તેમાં ગમતની ઉત્પત્તિ થાય છે. ચાલાક, મેહેનતુ, જ્ઞાની અને પ્યારથીભરેલી સ્ત્રી જે પુરૂષનાં કુટુંબમાં રાજ્ય કરતી હોય, તેવા પુરૂષને બીજા દોસ્તોની

મદદની થોડીજ અગત્ય છે! તમારા ઉપર મરદોનાં સુખનો ખરેખરો આધાર છે, તે સુખ તમારી તરફથી સહેલી રીતે મેળવી શકાય તે વિષે સઘળા પુરૂષોએ પોતાની તરફથી બને તેટલીજ કોશેશ કરવી જોઇએ છે. તમારી ઉપર ઉધરતી ઓલાદના ભવિષ્યનો આધાર છે, અને તમારાથીજ આ ગરીબડા દેશની આબાદી છે, તે માટે તમોને બાળપણથી લખવા, વાંચવા-ની સારી કેળવણી અને જરૂર જોગું જ્ઞાન આપવું જોઇએ છે. એ મતલબથી આ નાનું પુસ્તક તમો સન્મુખ રજુ કરૂં છું, જે ધ્યાનથી વાંચ્યાથી તમારો આ જગતમાં દરજ્જો શું છે, તમારૂં કર્તવ્ય શું છે, તમારો સંસાર કેમ ચલાવવો, તમારા ભરથાર તથા બચ્ચાંઓ તરફ તમારી ફરજ પ્રમાણે કેમ ચાલવું, કેવી ગુન્હાભરેલી રસ્મોથી દૂર રહેવું, તથા તમારાં બચ્ચાંની તરબિયત કેવી રીતે કરવી, તે સઘળું તમને માલમ પડશે.

આ પુસ્તકમાં બાબદો ટુંકમાં દર્શાવી છે; કારણ દરેક બાબદ એવી મોટી છે કે દરેકને માટે એકેકું પુસ્તક રચાય. જો તમોને એ બાબદો વિષે વધુ જ્ઞાન મેળવવું હોય તો એ બાબદો વિષેનાં ખાસ પુસ્તકો વાચવાં; પણ આ પુસ્તકમાં જેટલું જણાવવામાં આવ્યું છે તેટલું એક સાધારણ સ્ત્રીને માટે પુરતું છે.

ટુંકમાં હું એટલું ઇચ્છું છું કે હિંદની શિખેલી અને કેળવાયલી સ્ત્રીઓ પોતાની ફરજ સમજે, પોતાની અજ્ઞાન બહેનોને જ્ઞાન આપે અને તેઓના હક અને દરજ્જાને માટે પોતાની વ્યાજબી લડત વડી પોતાની સ્ત્રી તરીકેની ફરજ અદા કરે; વળી એવું પણ ચાહું છું કે એવો દિવસ ઉતાવળથી આવે કે જ્યારે આ દેશની સ્ત્રીઓ હમણાંના કરતાં ચહડતા દરજ્જાની થાય, વધારે દાનાઇ અને મરતબો ધરાવે, સઘળા વેહેમો સદાના નાબૂદ કરે, પોતાની ગુલામી બેડીમાંથી મુક્ત થાય, ફરવાહરવાની અને દરેક સારાં કામોમાં ભાગ લેવાની છુટ મેળવે, તથા સ્ત્રી અને મરદ વચ્ચેનો આપમતલબી તફાવત સદાનો દૂર થાય, અને આ પુસ્તક વાંચવા પછી એક સ્ત્રી પેલા કવિના ઉમદા બોલોમાં બોલવાને શક્તિવાન થાય કેઃ—

ૐ

“ Then whether affluence and state
Shall be my destined lot.
Or 'neath the humble cottage roof
I dwell, it matters not ;
If I, by self-denying love,
Earth's weary ones can bless,
And deepen, as I pass along,
The stream of happiness.”

**અર્થઃ—** “ જો હું સ્વ-ભોગી પ્યારથી આ દુનિયાના દુઃખી જીવડાઓને આનંદ આપું, અને મારી જીંદગી દરમ્યાનમાં સુખના ઝરાને ઉંડાણુથી વહેતો કરૂં, તો પછી મારા નસીબમાં તવંગરી હોય યા એક ઝુંપડાંમાં રહેવું પડે તેની કાંઇ પણ મને પરવા નથી.”

**બ. શો. બનાજી.**

# સાંકળિયુ.

## પ્રકરણ ૧ લું.



## પ્રકરણ ૨ જું.



## પ્રકરણ ૩ જું.

**ચામડી**—ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાની અસર—ચામડીને ખુબસુરત બનાવવાની રીત—ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાયો—ચામડીનાં દરદો—કારણો—ઈલાજો: ખીલ—મસા—આંખની આંજની—સઇયદના ચાઠાં—ધાભાં: કારણો અને ઉપાયો.

**ચામડીની કરચલી:** કારણ—ઇલાજ—ચામડી ઝુલી પડવી: કારણ, ઈલાજ.

**બાલ**નો ખુબસુરતી સાથનો સંબંધ—માથાની ચામડીનાં દરદોથી બાલને થતી ઇજા—ઈલાજો.

**બાલની સંભાળ**—બાલ રંગવામાં સમાયલો જોખમ—ચેહરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવાની રીત.

**દાંત**—ખુબસુરતીને દાંત સાથનો સંબંધ—દાંતની તંદરોસ્તીપર અસર.

**દાંત કોહવાના કારણો,** દાંતને દૂધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત—બનાવતી દાંત વિષે હકીકત

**ઘાટઘટમ**—શરીરનો ઘાટઘટમ સુધારવાની રીત—સ્ત્રીનાં શરીરનાં ઘાટઘટમનુ પ્રમાણ—શરીરની ઉચાઈ કેમ મેળવવી?—જાડું શરીર થવાનાં કારણો—તેને પટલું કરવાના ઈલાજો—અતિ પટલાં શરીરને ઘટમદાર બનાવવાની રીત—ખુબસુરત ગોળ છાતી ખીલવવાની રીત—પટલી કમર બનાવવાની રીત

**હાથ** સુંદર બનાવવાની રીત—નખ ચળકતા અને સફેદ બનાવાની રીત—હાથનો પોંચો અને કાઠી શોભાયમાણ બનાવવાની રીત

**પગની સંભાળ,** પગના દરદો અને ઈલાજો.

**પગનો શોજો.**

કદરૂપાં **નાકને** સુધારવાની રીત.

" **કાનને** " " ... ... ... ૨૪૩—૨૯૮

## પ્રકરણ ૯ સું.

**તંદરોસ્તી,** ઉચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેલવવાની રીત—સારી તંદરોસ્તીની તપાસ કેમ કરવી?—તંદરોસ્તીનો આધાર: હવા. ખોટી રીતે દમ લેવાથી ઉપજતાં દરદો અને ભંયકાર સ્વપનાઓ—પાણી: ખોરાક તરીકે, શકિત વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે—મનની શરીર અને તંદરોસ્તીપર થતી અસર—મન કેવી રીતે દુઃખ ઉપન્ન કરે છે?—મનની અસરોથી દરદો

### પ્રકરણ ૧૦ મું.



### પ્રકરણ ૧૧ મું.—અંગ કસરત.



### પ્રકરણ ૧૨ મું.



### પ્રકરણ ૧૩ મું.



### પ્રકરણ ૧૪ મું.

### માસિક માંદગી અથવા દૂર બેસવું.

## પ્રકરણ ૧૫ મું. નરસીંગ (Nursing).



## પ્રકરણ ૧૬ મું.



## પ્રકરણ ૧૭ મું.

## ENGLISH VIEWS OF WOMAN.

Woman ! blest partner of our joys and woes !—SAND.
Blessing and blest wherever she goes.—COWPER.
Eager to hope, but not less firm to bear.—BYRON.
O ! born to smooth distress, and lighten care,—MRS. BARBAULD.
Profound as reason, and as justice dear ;—SAVAGE.
Yet suffering vice compels her tear—CRABBE
Meekly to bear with wrong and cheer decay.—MRS. HEEMANS.
And wipe the mourner's bitter tear away.—J. GRAHAM.
O woman ! woman ! thou art formed to bless,—J. BIRD.
For woman is all truth and steadfastness ;—CHAUCER.
Holy, divine, good, amiable, or sweet,—MILTON.
Each softest, truest virtue there should meet.—JOHNSON.
Women were made to give our eyes delight,—YOUNG.
So fond and true, so beautiful and bright.—PATTERSON.
Ye watchful sprites that made e'en man your care,—T. BROWN.
You are not free because you're more than fair.—ETHEREGE.
Gay smiles to comfort ; April showers to move ;—PARNELL.
The important business of your life is love :—LYTTLETON.
Here woman reigns; the mother, daughter, wife—MONTGOMERY
The loved and cherished idol of my life.—PRENTICE.
There is something in their hearts which passes speech,–STORY.
There is a charm no vulgar mind can reach :—W. ALLISON.
A rosebud set with a little wilful thorn ;—TENNYSON.
Still shall your charms my fondest themes adorn.—HILLHOUSE.
Sacred by birth and built by hands divine,—DRYDEN.
Pure and unspotted as th' ermine,—DAVENANT.;
Her worth, her warmth of heart let frindship say,—SCOTT.
All my fortunes at thy foot I'll lay.—SHAKESPEARE.

—J. MURDOCH.

# સ્ત્રીને માટે અંગ્રેજ કવિઓનો અભિપ્રાય.

હે સ્ત્રી ! તું મરદનાં સુખ દુઃખની ભાગ્યણ છે !—સૅન્ડ.

જ્યાં જ્યાં તું જાય છે ત્યાં ત્યાં તું સુખી થઇ બીજાને પણ સુખી કરે છે.—કુપર.

અગર જો તું મોટી મોટી આશાઓ બાંધે છે, તોપણ સહન-શક્તિમાં તું અચળ છે.—બાઇરન.

ખરે ! તું આફતમાં દિલાસો આપવાને અને મરદની ચિંતા ઓછી કરવાને જન્મી છે;—મીસીસ બારબોલ્ડ.

(તું) બુદ્ધિ જેટલી ઉંડી, અને ન્યાય જેટલી વ્હાલી છે;—સેવેજ.

છતાં દુર્ગુણીના દુઃખથી પણ તને આંસુ આવે છે;—કરેબ.

અપમાન થાય તો તે તું નમ્રતાથી ખમી રહે છે અને આફતમાં આનંદી રહે છે,—મીસીસ હીમન્સ.

અને શોકાતુર મરદનાં આંસુ લુછી નાખે છે.—જે. ગ્રેહમ.

ઓ સ્ત્રી ! ઓ સ્ત્રી ! તું આશીશ સમાન પેદા થઇ છે,—જે. બર્ડ.

કારણ સ્ત્રી માત્ર સચ્ચાઇ, અને દ્રઢતા છે;—ચોસર.

(તું) પવિત્ર, દેવતાઇ, ભલી, મળતાવડી અને માયાળુ છે,—મીલતન.

દરેક કોમળ અને સાચા સદગુણો તારાંમાં મળી આવે છે.—જોનસન.

સ્ત્રીઓને આંખોને આનંદ પમાડવા સરજવામાં આવી છે—યંગ.

(કે જેઓ) કેટલી નાજુક, નિખાલસ, કેટલી સુંદર અને ચકચકીત છે,—પેતરસન.

તમો નેગેહબાન ફિરેસ્તાઓ માણસની રખેવાલી કરો છો.—ડી. બ્રાઉન.

તમે પરતંત્રમાં પડયા છો, કારણ તમે અતિ મધુર છો.—એથરીજ.

(તમે) મધુર હાસ્યથી આશ્રાયશ આપો છો અને સજળ નેત્રોથી દયા ઉત્પન્ન કરો છે;—પારનેલ.

તમારી જીંદગીનું મુખ્ય કામ પ્યારજ છે:—લીટલતન.

ત્યાં સ્ત્રીનું રાજ્ય છે: માતા, દીકરી યા મહેરદાર (તરીકે)—મોંટગોમેરી.

મારી જીંદગીને ટકાવી રાખનારી પ્યારી મુર્તિ (સ્ત્રીજ) છે.—પ્રેનતીસ.

તેઓનાં અંત:કરણમાં કાંઇ એવું છે કે જેનું વર્ણન થવું અશકય છે,—સ્તોરી.

(તારી) મોહીનીની ખુબી બીનકેળવાયલા માણુસને માલમ પડતી નથી:—દબલ્યુ એલીસન.

પોતાની મરજીથી ઉગાડેલી નાની કાંટાવાડીની એક ગોલાબની કળી (તું) છે;—ટેનીસન.

મારા વ્હાલામાં વ્હાલા વિષયોને તારી મોહિનીઓ સદા શણુગારશે—હીલ હાઉસ.

જન્મથીજ (તું) પવિત્ર અને મીનોઈ હાથે ઘડાયલી છે,—ડ્રાઇદન.

કમળના જેવી ડાઘવિનાની અને શુદ્ધ છે;—દેવનંત.

તેણીની લાયકાત, તેણીના અંત:કરણની લાગણીઓ વિષે મિત્રતાને બોલવા દો,—સ્કોટ.

(જે સાંભળીને) મારૂં સર્વસ્વ તારા પગ આગળ અર્પણ કરીશ.—શેક્ષપિયર.

જે. મરદોક.

# સ્ત્રીનો મદદગાર ફિરેસ્તો.

## પ્રકરણ ૧ લું.

### સ્ત્રી.

સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ કેમ થઇ, સ્ત્રીને પરમેશ્વરે શા કારણથી પેદા કીધી હશે અને તેણી કુદરતની બળીહારીમાં શું કાર્ય બજાવે છે, તેનું સંપૂર્ણ વિવેચન કરવાને એક કવિની કલમ પણ કમીની થઇ પડશે, અને તેની કલ્પના શક્તિ થાકી સુસ્ત થઇ જાય ત્યાં સુધી દોડાવી હોય તોપણ પુરતો ખ્યાલ આપવાને શક્તિવાન ન થશે. તેણી આ જગતમાં માણસ જાત સાથે શું સંબંધ ધરાવે છે, સ્ત્રી વગર માણસ જાતની કેવી સ્થિતિ હતે તેનો, અને સ્ત્રીની ફરજો શું છે, સ્ત્રીનું કાર્ય શું છે અને સદ્ગુણો કેવા હોવા જોઇયે અને શું ઉમેદો રાખવી જોઇયે તે જાણવા માટે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે તે બાબતો ઉપર મનન કરવું.

ઓ સ્ત્રી ! પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરે તને જે મનશક્તિ આપી છે તેથી વિચાર કર કે આ જગતમાં તારૂં કાર્ય શું છે—તને શા કારણથી પેદા કીધી છે ? તારે તારી ફરજ અદા કરી દુનિયામાં શાંતિ અને મધુરતા કેમ જાળવવાની છે ? તારે મહાન પુરૂષો કેમ પેદા કરવાના છે ? તારે જ્ઞાનથી માણસ જાતને કેમ જ્ઞાની બનાવવાનું છે અને તારી ચશ્મોથી માણસમાં પવિત્રતા અને ઇજત કેમ ઉત્પન્ન કરવાની છે ? તારા મધુર હલકથી

માનવીનું દુઃખી અને કંટાળેલું મન કેમ રીજવવું અને સ્તુતિ પાત્ર બનાવવાનું છે? તારા ખુરેહથી હવસને મીનોઇ શક્તિમાં કેમ ફેરવી નાખવો; તારા હાથોથી તારાં ઘરનો શણગાર અને મોભો તથા મન હરણ કરે એવી કારીગરી કેમ બનાવવી; તારી છાતીમાંનું પવીત્ર દુધ તારા બચ્ચાંને કેમ આપવું; તારાં શરીરમાં કેમ સ્વચ્છ ખોરાક પાચન કરવો અને તે ખોરાકથી તારૂં લોહી અને માંસ કેમ તેજી બનાવવું; તારાં પગલાં જ્યાં પડે ત્યાં શાંતિ, નેકી અને રાસ્તીનો કેમ પ્રસાર કરવો; તારાં કોમળ શરીરથી કુદરતની ખુબસુરતીમાં કેમ તેજ આપવું, અને કુંવારી જીંદગીમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી માત પિતાને સુખી અને આનંદી બનાવી, તારા ભરથારના ઘેરમાં શાંતિ, ઇજ્જત, પવિત્ર પ્યાર અને દેશાભિમાન ધરાવનાર, નામાંકિત ફરજંદો ઉત્પન્ન કરી તારી ફરજો બજાવી આ દુનિયાની અંદર નામ કેમ અમર રાખી જવું, તે જાણવું હોય તો, આ નીચલા લખાણની ઉપર ઉંડો ગોર કર, અને તારા વિચારો એમાં આમેજ કર!

## સ્ત્રી જાતિની ઉત્પત્તિ.

પહેલાં સ્ત્રી જાતિ કેમ ઉત્પન્ન થઇ તે વિષય હાથ ધર્યે. એ બાબત વિષે વિદ્વાનો જુદાં જુદાં મત ધરાવે છે, પણ હ્યાં આપણે જાણીતાં મતો લઇશું. ધર્મના સાહિત્ય ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે તે કીરતારે પહેલાં આદમ બાવાને પેદા કીધો અને દુનિયાની સર્વે ચીજોમાં શ્રેષ્ટ મન શક્તિ આપી શ્રેષ્ટ બનાવ્યો, પણ કોઇ પણ સાથી વિના અહીં તહીં ફરતો એકલો તે આદમ હતો, ત્યારે ખોદાએ એક સાથી આપવાનો વિચાર કર્યો. એવા સબબથી આદમ બાવાને ભર ઉંઘમાં નાંખ્યો, તેની એક પાંસળી લીધી અને તેમાંથી સ્ત્રી બનાવી અને આદમ બાવાને સાથી આપ્યો. આદમ બાવા જ્યારે ઉઠયા ત્યારે બોલ્યા, "આ મારા હડકાનું હાડકું છે, અને મારા માંસનું માંસ છે, અને તેને હું સ્ત્રી કહું છું." ખોદાએ આદમની પાંસળીમાંથીજ સ્ત્રી બનાવી અને આદમ બાવાના શરીરના બીજા ભાગમાંથી નહિ બનાવી તેનું કારણ એ કે તેને આદમનો સાથી બનાવવાનો હતો.

જ્યારે બીજાઓ એમ કહે છે કે પહેલાં સ્ત્રીને મરદ જોડાયલાં હતાં, (Hermaphrodite) " હરમેફ્રોડાઈટ " હાલતમાં હતાં, જેમ ઝાડ પાન વિદ્યા (Botany)માં છે તેમ એકજ ઝાડપર, એકજ ફુલમાં નર અને નારી જાતિ હોય છે, તેમ પેહેલે મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં પણ પાછળથી છુટા પડયાં હતાં. **જરથોશ્તી ધર્મ** પ્રમાણે બુનદેહશમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશ્યાઇ નામનું એવું નર અને નારીનું સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદું પડયું હતું. આવાં જોડ મરદ અને ઓરત હજુ પણ કોઇ કોઇ વખતે જન્મે છે. થોડા વખતની વાત ઉપર એવાં જોડ માનવી અમેરીકામાં હતાં, અને જ્યારે તેમાંના એકને ખહી રોગ લાગુ પડયો ત્યારે સાથે જોડાયલાં હોવાથી બીજાને પણ તે રોગ લાગુ ન પડે તેટલા માટે ત્યાંના દાકટરે તેઓને વાઢકાપ કરી સહીસલામત છુટાં કીધા હતા.

જાણીતો ફિલસુફ ડારવીન, પોતાની દલીલો (evolution) પ્રગટીકરણના કાયદાથી આપે છે કે માણસ જાત વાંદરાપરથી ઉતરી આવેલું છે. એપરથી એમ જણાય છે કે સ્ત્રીઓની ઉત્પત્તિ વાંદરીઓથી થઇ. એ દલીલોની વિરૂદ્ધમાં લખાણો થયાં છે તોપણ કોઇ સ્ત્રી વાંચકને એમ માલમ પડે કે એ દલીલ ખરી છે તો ભલે રાખવી.

એક **હિંદુ** દંતકથા (legend) પ્રમાણે સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ નીચે પ્રમાણે થઇ હતી :—'ત્વષ્ટ્રા' તે હિંદુ કથાના 'વલકન' દેવે દુનિયા પેદા કીધી. જ્યારે તેણે સ્ત્રી પેદા કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તેને માલમ પડયું કે સઘળી પેદા કરવાની ચિજો તેણે માણસ બનાવવામાં વાપરી નાખી હતી : એક પણ નક્કર પદાર્થ બાકી રહ્યો હતો નહિ. આથી કરી 'ત્વષ્ટ્રા' ઘણોજ ગુચવણમાં પડયો અને એકાગ્ર સમાધિમાં પડયો. જ્યારે તેમાંથી જાગૃત થયો ત્યારે તેણે નીચે પ્રમાણે કીધું :—

૧. ચંદ્રની ગોળ આકૃતિ,
૨. સાંપની વાંકી ચુકી વળાણ,
૩. હવાની મરોડદાર વિંટળાણ,
૪. ઘાંસના તનખલાંનુ નાજુક હાલવું તથા 'વીલો' (willow) રોપાની નાજુકાઇ.
૫. ફુલનું મખમલી સુંવાળાપણું,
૬. પીછાનું હલકાપણું,

| | |
|---|---|
| ૭. હરણીનું મધુર નજર નાંખવું, | ૧૩. હીરાની સખ્તાઇ, |
| ૮. નાચતાં કિરણનું રળિયામણપણું | ૧૪. વાઘનું ઘાટકીપણું, |
| ૯. વાદલાનાં આંસુ, | ૧૫. આતશની ગરમી, |
| ૧૦. પવનનું અતિ અનિયમિતપણું, | ૧૬. બરફની ઠંડક, |
| ૧૧. સસલાનું ભયભીતપણું, | ૧૭. પોપટનો પટપટારો, |
| ૧૨. મોરની શેખી, | ૧૮. કબુતરનું બોલવું. |

તેણે એ સઘળાંને એકત્ર કરી એક સ્ત્રી બનાવી, અને તેને માણસને ભેટ કરી.

આ બધી દલીલોમાં સર્વથી ફિલસુફીભરી દલીલ એક સ્ત્રી આપે છે, તે મીસીસ ફ્રાન્સીસ સ્વીની (Mrs. Francis Swynie) નામની છે કે જેણે "The Eternal Motherhood." કરી લખાણ કીધું છે, જે વાંચી કોઈબી સ્ત્રીનું હૈયું હરખાયા વગર રહેશે નહિ. પણ આ લખાણ અતિઘણું ફિલસુફી ભરેલું છે તેથી બીન કેળવાયલી સ્ત્રીને સમજ પડવું મુશ્કેલ છે. એ લખાણ ધીરજથી અને ધ્યાનથી વાંચવું જોઇયે. અને તેનો સાર નીચે પ્રમાણે છે.

## નારીજાતિ સર્વ ઉત્પત્તિનું મૂળ છે.

પૂર્વે દુનિયાના શરૂકાળમાં જ્યારે પહેલ વેહેલુંજ મનુષ્ય જનમ્યું ત્યારે એક ખુબસુરત ફિરેસ્તાએ તેને, એક બાળકની કલ્પના શક્તિમાં આવે તેવો સુખી સંસાર દેખાડયો; બાળક તેને વળગી રહ્યું, કારણ તે બાળક અને ફિરેસ્તા વચ્ચે બહુ પ્યાર હતો. જ્યારે તે મોટું થતું ગયું, જોરમાં વધતું ગયું અને એક છોકરાની રમત ગમતો મુકી એકાએકજ આગળ ચાલવા માંડયું, ત્યારે તે ફિરેસ્તાએ તેને કહ્યું કે, "હું તારૂં જીવન છું અને જ્યાં સુધી તું મરણ પામશે નહિ ત્યાં સુધી મને પાછો જોઇ શકીશ નહિ;" એમ કહી તે ત્યાંથી ચાલી ગઈ.

તે વખતે તેને હસવું આવ્યું કારણ કે તે દુનિયામાં હતો; તે જુવાન થયો, અધેાર થયો અને ઘરડો થયો, તોપણ જીવનની શોધ કરતાં તે તેને ફરી પાછી ક્યાંએ પણ મળી નહિ.

જ્યારે ઘડપણની કંટાળા ભરી ઉમર પસાર કરી અને ગઈ ગુજરી સંભારવા માંડ્યું ત્યારે નિરાશીથી તેણે પુકારી કહ્યું કે, "હું જીવતો મુઆ જેવો છું. આ કરતાં મોત આવે તો વધારે સારૂં!"

તેથી તે એકલો ધુજતો ધુજતો મોતને મળવા આવ્યો અને તેને ભેટા ભેટ થઇ ગયો, પણ તેને માલમ પડ્યું કે તેણી તેના જીવનનો ફિરેસ્તોજ હતી, જેનાથી તે ઘણા વખતથી જુદો પડયો હતો. તે પોતે બાળક રૂપે થઇ રહ્યો અને તેને હાથથી પકડી રાખીને અમર તત્વને ઓળખવાનો રસ્તો જાણ્યો. આ સઘળું વૃતાંત એક કલ્પિત વિચાર છે અને જેના જ્ઞાનની નજર ઇશ્વરની કૃપાથી ખોલેલી છે તેજ તે સમજી શકશે

ઘણા પ્રાચીન કાળમાં પૂર્વનો જ્ઞાનનો ભંડોલ પશ્ચિમમાં જતો હતો, અને તે શું પયગાંમ હતો? "પુરાતન કમદા યકીનમાં ખુબસુરતીનું ખુરેહ અને પવિત્રતા ઝગજગી રહે છે. તે ખુબસુરતી અને પવિત્રતાનો સંબંધ એક **માતા અને પુત્રનો છે.** સ્વર્ગની સુંદરી સર્વ કાળ પોતાના અજન્મેલા ( મરદના સંબંધ વગરના ) પુત્રને પોતાના હાથમાંજ રાખે છે. પુરાતન મત પ્રમાણે નારીજાતિ તત્વમાંથી નરજાતિ તત્વ પેદા થયું છે. અને તેનો જન્મ ગર્ભમાં રહ્યા વિનાજ નારીજાતિ તત્વનાં ખુદ પેદા કરવાનાં તત્વથી થાય છે. માતા પછી બાપની ઉત્પત્તિ છે, અને આખું વિશ્વ નારીજાતિ તત્વમાંથી બહાર આવ્યું છે, જેમાં તે ઇશ્વરેચ્છા, દેવતાઇ ડહાપણ અથવા વાચા રૂપે છુપાયલું હતું. હિંદુ તત્વ વિદ્યા પ્રમાણે શરૂઆતમાં બાપની પહેલાં માતાની ઉત્પત્તિ થઇ ત્યારે તે અગ્નીની જવાળા, તે વિશ્વનું અંધકાર મટાડનારી માતાના **માત્ર અવ્યક્તમાં સંસાર થયો.**

ઇજીપસ્યન લોકોની ખુરખાવાળી આઇસીસ દેવીના દેવળપર એવો લેખ હતો કે "જે સઘળું હૈયાતી ભોગવે છે તે હું છું, જે સઘળું હસ્તીમાં હતું તે હું છું, જે સઘળું હવે પછી હસ્તી ધરાવશે તે હું છું."

પ્રથમ વાચા ( Logos ) પ્રગટ થઇ ત્યારે તે સ્ત્રી રૂપે હતી. દેવતાઓ બાપનો દાવો ધરાવ્યા પહેલાં તે સર્વ માતાના પુત્રો હતા

અને ચીના લોકો "કવાનઇન" એટલે દયાની દેવી અથવા વ્યક્ત વાચા કહે છે, જે પ્રકૃતિના સાત તત્વોની જનુની (માતા) છે.

હિબ્રુ મતમાં એમ કહ્યું છે કે—આરંભથીજ, એટલે સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઇ ત્યારથીજ "હું ડહાપણ (Sephira) નાશ ન પામે તેવા તત્વમાંથી પ્રગટ થયલી છઉં." ગુપ્ત અને સર્વોપરી "શેકીના" (Shekinah) નરજાતિ તત્વમાં પ્રગટ થઇ છે અને "જ્યુડાઇઝમ" ની એક જાતિ ધરાવનારી દેવી લેખાય છે.

ગ્નૉસ્ટિક લોકોમાં ત્રિમૂર્તિમાંના પવિત્રાંશી આત્માને સર્વની પેદા કરનાર નારી જાતિ તરીકે લેખ્યો છે.

મીનોઇ શક્તિનાં બળથી ક્રાઇસ્ટે કહ્યું હતું કે "મારી માતા મીનોઇ આત્માએ મને પાલ્યો." આ પ્રમાણે આપણે જોઇએ છીએ કે માનવ જાતિએ પોતાનાં બચપણમાં કાંઇગી વિચારોથી દોરવાયલાં મગજ વગર સત્યતા શોધતાં **નારી જાતિ** સર્વ પેદાશમાં શ્રેષ્ટ સ્વીકારેલી છે. "પ્રાચીન કાળનું તત્વજ્ઞાન શક્તિ નારી જાતી તત્વનું હતું અને પેહેલા પુરૂષના સંબંધથી તે મહાન, સુંદર અને સત્ય ગણાતું હતું," એમ પ્રોફેસર બેજરગાર્ડ કહે છે. માનવીનાં બચપણથીજ પૂર્વ તરફનો ગુસવાદ તેવોજ હતો, એ સ્વભાવીક અને સરળ વિચાર પશ્ચિમમાં પ્રવર્ત્યો અને આજે તે સર્વ જનુની (માતા)ની પુત્રિ પશ્ચિમ જમાનાનું બળ સંચી, હાલની શોધ અને હાલનું ડહાપણથી જોરાવર બની, જગતનું પુરાણું અને સર્વોત્તમ સત્યને ટેકો આપી, સ્વયાતાને પગળે અનુસરે છે.

પુરાના કાલની અથવા હાલના સમયની કોઇ પણ રચના–પછી તે રચના ધર્મ સંબંધી, ફિલસુફી સંબંધી અથવા તો દુન્યવી ખ્યાલોથી ભરી હોય તે–ઉપર આપણે નજર નાખશું તો આપણને હંમેશ માલમ પડશે કે તેમાં સૃષ્ટીને ગતિ આપી ચપળ બનાવનાર શક્તિ, એક મધ્ય બીંદુ તરીકે હંમેશા માલમ પડશે. આ મહાન શક્તિ અગાઉ નારી જાતિ તરીકે ગણાતી હતી; પણ હાલના તર્ક શાસ્ત્રમાં આત્મ શક્તિનું તત્વ દબાઇ જવાથી અથવા સદંતર નાબુદ થઇ જવાથી એ મહાન શક્તિને આપણે ખોટી રીતે નરજાતિ તરીકે માન્યે છિયે. કુદરતના અજબ અને ભેદ-

ભર્યા નિયમોના ઉંડાણુમાં ઉતરવાને માટે આપણી ટુંક સમજ શક્તિ આગળથી આવો મિથ્યા અને તર્ક શાસ્ત્રથી ઉલટો દુઇમાં એકયતા ( one in duality) નો તફાવત દૂર કરવોજ જોઇયે છે. ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે આપણી હદવાળી સમજ શક્તિથી જાતિની એકયતાનો ગુંચવનભર્યા સવાલનો વાસ્તવીક નિર્ણય કરી શકીશું; ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે જાણી શકીશું કે નારી જાતિ એ એકજ જીવન, એકજ આત્મા અને એકજ પેદા કરનારી ચપળ શક્તિછે કે જેની પદાર્થ મારફતે થતી પ્રકૃતિઓ ઉપર પ્રગટિકરણના ઘણાક ફેરફારો આધાર રાખે છે. નરજાતિ ખરેખર એક જુદી પડેલી શક્તિ છે કે જે હંમેશગીને હદવાળા વખ્તમાં બદલી નાખે છે, જીંદગીની પાછળ મોત લાવે છે, ઝળકતી રોશનીને ભયભીત અંધકારમાં ફેરવી નાખે છે, ઉત્પત્તિને નાશવંત બનાવે છે, અને વૃદ્ધિના કામમાં ખલલ પાડી અપવૃદ્ધિને જન્મ આપે છે. સર્વ જનુની (માતા) જાણે કે પોતાથી છુટી પાડી પોતા સાથજ લડાઇ ઉઠાવે છે અને સૃષ્ઠિનાં કાર્યનો ઉદ્દેશ એજ છે કે એ જુદા પડેલા પુત્ર ( નર જાતિ ) ને પોતામાં આમેજ કરી તેનું જીવન શુદ્ધ અને સંપૂર્ણ બનાવવું. આ સર્વવ્યાપક શક્તિ ( નારી જાતિ ) પદાર્થમાં આમેજ થઇ તેને શુદ્ધ કરે છે, સુધારે છે, સ્વરૂપમાં લાવે છે, તેની સ્થૂળતાને શૂક્ષમમાં ફેરવી નાંખે છે અને મોત, દુઃખ અને નસીબની કંગાળયત ઉપર જીત મેળવવાને સામર્થવાન બનાવેછે. જેટલા પ્રમાણમાં એ મહાન શક્તિનો કાબુ ચોકસ ચીજ ઉપર ઓછો એટલા પ્રમાણમાં તે ચીજનું દુઃખ તથા કંગાળયત જાસ્તી. ત્યારે આપણને માલમ પડે છે કે કુલ મનુષ્ય જાતને આ દુન્યામાં એક મોટું યુદ્ધ મચાવવું છે અને તેનો છેડો એમાંથી એક આવે છે—તે મીનોઇ પદાર્થમાંથી જડ પદાર્થમાં નીચે પડે છે અથવા તો પદાર્થમાંથી આગળ વધી પોતાના પહેલાં મૂળમાં મળી જાય છે.

આ સિદ્ધાંત ઇશ્વરની ચોપડી—જેવી કે કુદરત—તરફ નજર કર્યાથી સાબેત થાય છે. કુદરત વિશ્વ બંધારણના વ્યાપક નિયમો ચોકસ દર્શાવે છે. તપાસ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે નારી જાતિનું તત્વ શ્રેષ્ટ છે, નર જાતિ, તત્વ જુદો પડેલો છે અને સંપૂર્ણ થઈ પાછો આમેજ થવાનો છે, અને નારી જાતિના તત્વ પ્રગટીકરણ વધારવા માટે છે.

ઉપર કહ્યા મુજબ પ્રગટીકરણની તવારીખ એ મીનેાઇ શક્તિનું પ્રકૃતિમાં પ્રગટ થવું છે. સૃષ્ટિના આત્માનું હળવે હળવે જીવ અને નિરજીવ પદાર્થમાંથી સંપૂર્ણતાએ પહેાંચવાનું છે. કુદરતમાં દરેક ચિજ જીવન શક્તિ ધરાવે છે "પથ્થરને ઉપાડેા તેમાં પણ હું મળીશ, લાકડાંને ફેાડેા તેમાં પણ હું છું. નવી ધાટની, નવી રચનાની સરજતેા સદાકાલ બદલાવતેા, વ્યાપક તત્વ હું છું."

"નાની શરૂઆતમાંથી મેાટી ચીજ થાય છે" જીંદગીની શરૂઆત એકજ નાના પરમાણુથી થાય છે, જેમાં જાત જાતના ફેરફારેા થાય છે, અને એ ફેરફારેા થવાનું મુખ્ય કારણ એક ચેાક્કસ હદે આવી સંપૂર્ણતાની ટેાંચે ચઢવાનું છે. ત્યારે આટલું તેા સિદ્ધ છે કે આ બે જીવન શક્તિએા કુદરતના કાયદાને અનુસરતી છે અને એમ ન હેાય તેા સઘળું સારી સ્થિતિમાં રહે નહિ. પ્રથમ પરમાણુની (molecules)ની પેદા કરવાની શક્તિનું પરિણામ સુખ છે, ત્યારે નાશ કરવાની શક્તિથી દુ:ખ નિપજે છે. સુખ સ્વભાવેજ કાંઇ પણ બનાવે છે, મજબુત કરે છે, અને એ રીતે સૃષ્ટિનું કારણ બને છે. દુ:ખ એની વિરૂદ્ધનું તત્વ છે: સઘળાનું નાશ કરનારૂં છે, કુદરતના બંધારણનેા સાર દુ:ખ ઉપર સુખની જીતનેા થશે: નાશ કરનાર દેવ **શિવ** પેાતેજ નાશ પામશે.

હવે શાસ્ત્રકારેા પેદા કરનારી શક્તિ (anabolic element) **નારી જાતિ** છે એમ કહે છે, જ્યારે નર જાતિને નાશ કરનારી (katabolic) શક્તિ તરીકે બહાલ રાખે છે, અને એ રીતે સૃષ્ટિ પાળનહાર અને નાશકારક શક્તિએાની હંમેશગીની લડતનું કારણ છે.

**નારી જાતિ** તત્વને સર્વજનની (મૂળમાતા)ની છેાકરી શ્રેષ્ટ હતી અને ખુદ પેદાશ-શક્તિથી નર જાતિ તત્વનું નાશ પામવું ચલાવતી હતી. નારી જાતિ નકામું થતું તેને ઉપયેાગી બનાવતી અને જે મૂળ પદાર્થ ઉપયેાગ કરતાં જાસ્તી થતેા તેને પેાતાનું બીજું સ્વરૂપ બનાવતી-પેાતાના જેવુંજ પેાતે પેદા કરવું-એજ રીતે ચાલુ રહી સંપૂર્ણતાની ટેાંચે ચઢે છે. પ્રગટીકરણની શરૂઆતમાં કાંઇ બીજા તત્વની કુદરતને અગત્યતા જણાઇ કે જેથી ફરી પેદા કરનારી શક્તિનું પેાષણ થાય.

જીવન શક્તિની તવારીખના કોઇ અમુક સમયે નકામો પદાર્થ મૂળ પદાર્થમાં આમેજ નહિ થતાં માતૃ પરમાણુથી છુટો પડયો અને પેદા કરનારી શક્તિઓના અભાવથી નાશ પામ્યો. ઉપર વર્ણવેલી **પ્રક્રિયાથી** એ અસંપૂર્ણ પરમાણુ સુસ્ત થયા પછી ચંચળ થઇ પેદા કરનાર પ્રમાણુમાં ભેળાઇ ગયું અને ફરી હસ્તીમાં આવ્યું. સ્વતંત્ર જીવન અશક્ય હોવાથી નર જાતિ પરમાણુના પ્રમાણુથી સ્ત્રી જાતિ પરમાણુ વધારે ફળદ્રુપ બન્યા.

તેથી નર જાતિ તત્વ કુદરતની પેદા કરવાની શક્તિની પેહેલી નિષ્ફલતા હતી. નર જાતિ પહેલી જીવન–શક્તિ નારી જાતિથી છુટો પડેલો તત્વ છે, અને નારી જાતિપરજ આધાર રાખે છે, નર જાતિ અવ્યયને કુદરતી પેદા કરનારી શક્તિ વગરનો, બેચેન ફેરફાર થતો અને કુદરતે તેને કાંઇ ચોક્કસ કામ સોંપ્યા વગરનો છે; જ્યારે નારી જાતિના અવ્યયપર પેદા કરવાની અને પાળન કરવાની જોખમદારી નાખી છે.

દારવીન (Darwin) ના કહેવા પ્રમાણે નાના કીડાઓથી પૃથ્વિની હવા સુધરે છે, તંદરોસ્તી ભરેલી થાય છે અને મનુષ્ય માટે રહેવા લાયક થાય છે, તેજ પ્રમાણે **નારી જાતિ** તત્વ એ કુદરતનું માનિતું સાંધન છે, જેથી કુદરત નર જાતિની લોહચુમ્બીક શક્તિ નારી જાતિની પેદા કરનારી વિજળીક આત્મીક શક્તિમાં ફેરવી નાખે છે.

ત્યારે જો આપણે સૃષ્ટિનો મૂળ ભેદ દરેક તત્વનો એક હદવેર આનંદી સંપૂર્ણ થવાનો જાણ્યે, તો આપણુને માલમ પડશે કે તે ધોરણુ ઉપર આવવાને કુદરતમાં **નારી જાતિ** તત્વને બે રીતે કાર્ય કરવું પડે છે. (૧) જે કાંઇ નકામુ અને નુકસાનકારક હોય છે તેને રદ કરવી; (૨) વિધવિધતા વિચિત્રતાને એક આત્મામાં સમાવવી. એક ચીજની સંપૂર્ણતા તેની આજુબાજુ સાથે આનંદથી રહેવામાં સમાયલી છે, અને હાલ તે સ્થિતિએ સઉથી નાના જીવ જંતુઓ પોહોંચ્યાં છે. પહેલા 'એમીબા' (Amœba) ના જંતુ છે જે **જાતી વગરના** છે અને પોતામાં પોતાના જેવા વિધવિધ આકારો ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતે આ નાના જંતુ હમેશની જીંદગી ભોગવે છે અને જેમાં **નર જાતિ મુદ્દલ હોતી નથી.**

એથી વધારે અવ્યય ધરાવનાર જંતુ (Aphides), એક જાતના કીડા, જેમાં જ્યારે ખોરાક બહુજ થઇ જાય છે ત્યારે તેમાંથી વર્ષોનાં વર્ષ સુધી **નારી જાતિ** ઉત્પન્ન થાય છે પણ જ્યારે પોષણ કરવાની શક્તિ બગડી જાય છે ત્યારે નર જાતિ ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યાંસુધી અવ્યય આજુબાજુ સાથે આનંદથી રહે છે ત્યાંસુધી નર જાતિ તત્વ ઉત્પન્ન થતો નથી. જો આપણે આપણું અવલોકન મધમાખી અને કીડીઓ કે જેઓ બહુ ઉપયોગી, મહેનતુ અને સંસારી છે, તેઓની જીવનશક્તિમાં આગળ ચલાવ્યે, તો આપણને અજાયબી લાગશે કે તેઓમાં તો **નારી જાતિજ** ઉપલી શ્રેષ્ઠાઇ ભોગવે છે, અને મધમાખીમાં તો નર જાતિ તત્વ (જે નાશ કરવાનો તત્વ છે) તેનો નાશ, નર જાતિ (Drones) નો દરેક વર્ષનો નાશમાં સમાયલો છે, જે "નર જાતિની માતા હોય છે પણ બાપ હોતો નથી."

કીડીઓ, જેઓ કરકસરથી સંસાર ચલાવે છે એટલે સર્વ પોત પોતાની સંપૂર્ણતા મેળવવાને બદલે, આખી કોમની મદદમાં લાભ સમજે છે, તેઓમાં પણ એજ હેવાલ જણાય છે. તેઓના દરમાં રાણી–માતાજ સર્વથી શ્રેષ્ઠ હોય છે; કામકાજ કરનાર જેઓ જન્મ આપી શકતા ન હોય તેવી નારી જાતિ હોય છે, અને નર જાતિ તો ફકત નારી જાતિનાં સંબંધનેજ ખાતર ટુંક જીંદગી ભોગવી નારી જાતિના રાજમાંથી રદ બાતલ થાય છે.

આ કીડીઓના જેવી ઝાડની કીડીઓ (Termites) પોતાના મહેલમાં ફકત એકજ ઉમરે પુગેલા નરને દાખલ કરે છે, અને નાના નરો ઉનાળો ખલાસ થતાં મરણ પામે છે, જ્યારે વસ્તી વધારી ન શકે તેવી નારી જાતિ કામકાજ કરી રહે છે.

આ ઉપરથી આપણને માલમ પડે છે કે નાના જીવ જંતુમાં જે આપણે **નારી જાતીની શ્રેષ્ઠાઈ** વિષે કલ્પના કીધી છે, તે કલ્પનાની લગભગ સંપૂર્ણતાએ પ્હોંચી છે અને આદમ એ સંપૂર્ણતાએ પ્હોંચવાની કોશેશ કરે છે. જ્યાં પણ જોશો ત્યાં નર જાતિનું તત્વ અતિ મોટી

સંખ્યામાં માલમ પડશે અને એ જાતિની શારીરિક રચના પણ ખાત્રી-પૂર્વક રીતે ઉતરતી પંક્તિની અને શક્તિ વગરની થતી નજરે પડશે.

દરેક જાતની માછલીઓમાં પણ નારી જાતિ મોટી સંખ્યામાં લાંબી જીંદગી ગુજારવામાં અને પ્રબળતામાં જાણીતી હોય છે અને તેઓની પાળન કરવાની શકિત જગપ્રસિદ્ધ છે.

પક્ષીઓમાં પણ શ્રેષ્ટ કામો માદાપરજ આધાર રાખે છે: નારી જાતિને માંથે માલો બાધવાનું, ઇંડાં સેવવાનું અને ધીરજ અને ઉત્સાહથી બચ્ચાંઓને ખોરાક પુરૂં પાડવાનું કામ આવી પડે છે. પક્ષીઓનો રાજા તો ખરી રીતે **નારી જાતિજ** છે, કારણ કે ગરૂડ (eagle) ની માદા નર જાતિ કરતાં કદે મોટી, જોરે બળવાન અને સ્વભાવે વિક્રાળ હોય છે. હવે દુધ આપતાં પ્રાણીઓ (mammals), કે જેઓમાં મનુષ્યનું તત્વ છેલ્લું આમેજ થયું છે, તેઓની તપાસ કરતાં માલમ પડશે કે ત્યાં પણ સર્વ રીતે નારી જાતિ રાજ્ય ભોગવે છે. સામાજિક શાસ્ત્ર (sociology) આપણી સનમુખ ના પાડી શકાય તેવાં સિદ્ધાંતો રજુ કરે છે અને તેઓ ઉપરથી **વિનાશક** માલમ પડે છે કે મોટાં મોટાં કાર્યો અને સંસાર સુધારાના જન્મને માટે પણ નારી જાતિ તેના કર્તા તરીકે મગરૂર થઇ શકે. એક નામીચા અમેરીકન લેખકનાં મત પ્રમાણે, "પોતાના કઠણ કામો બજાવી સ્ત્રી તત્વ પાળનહાર શકિતથી નર જાતિ ઉપર સદાકાળની સરસાઈ ભોગવે છે તે અભિપ્રાય પાછળા જમાનાનો ઇતિહાસ ખાત્રીપુર્વક રીતે સાબેત કરી આપે છે." મનુષ્ય જાતિનો કોઇ બિનઅભ્યાસી પણ કહી શકશે કે જોકે થોડા સમય નર જાતિ નારી જાતિના સ્વાભાવિક હકો ઉપર અણઘટતી રીતે ત્રાપ મારશે અને મારે છે, તોપણ આયંદે નારી જાતિનીજ ફત્તેહ અને પ્રબળ બેશક માલમ પડશે. હું થોડા સમય કહું છું કારણ કે થોડાં હઝાર વર્ષ થયાંજ નર જાતિ સરસાઇ ભોગવે છે; પણ જ્યારે આપણે મનુષ્ય જાતિના ઇતિહાસ અને ઉત્પત્તિના પુરાતન વખતનો વિચાર કર્યે છીયે ત્યારે આપણને અચુક રીતે માલમ પડે છે કે એ હઝારો વર્ષ તો તે વખત સાથ સરખાવતાં એક પળ મિસાલે છે. એમ થવામાં મનુષ્ય જાતિએ

કુદરતનો કાનુન તોડયો છે અને નારી જાતિના હક ઉપરની એ ત્રાપને ભવિષ્યનો જમાનો એક અપશુકનભર્યા સ્વપના તરીકે પિછાણશે, અને મનુષ્ય જાતિના હાલના તેમજ પ્રાચીનકાળના ઇતિહાસમાં એક શોકજનક ભૂલ તરીકે લેખશે. હવે નારી જાતિનું સ્વરાજ્ય નર જાતિના તત્વનાં નાશ પામવાથી નહિ પણ વિવિધતાને ઐક્યતામાં જોડી નાખ્યાથી થશે. એ રીતે ખ્યાલ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે "**આદમ, પેહેલો મનુષ્ય, એક સ્ત્રી હતો.**" એ ભેદી વાકયમાં સચ્ચાઇ છે. સેંટ પૉલ (St. Paul) પણ એ વિચારને આડકતરી રીતે નીચલા બોલોમાં ટેકો આપે છે: "**માનવીમાં સ્ત્રી શ્રેષ્ઠાઇ ઉત્પન્ન કરનાર છે.**"

"સંપૂર્ણતા પામેલી સ્ત્રી આ પૃથ્વિપરની ઉમદામાં ઉમદા ચીજ છે," એ વાકયપરથી માલમ પડે છે કે તેણી કદીપણ પોતાના બાળકને હલકી પાયરીપર ત્યાગ કરી શકેજ નહિ. કુદરતના કાનુનો તપાસતાં માલમ પડે છે કે કુદરતની મોટામાં મોટી ઉમેદ એજ છે કે નરજાતિ તત્વને મરણ અને નાશથી રફતે રફતે નાબુદ કરી, આયંદે તેને જે શ્રેષ્ટાઇની ટોંચે નારી જાતિ ચઢી છે તે ટોંચે લાવવું. શરૂઆતમાં નરજાતિ એક અસંપૂર્ણ પ્રમાણ તરીકે છુટી પડેલી જીંદગી ગુજારી, પછી નારી જાતિની આસપાસ રહી પોતાનું પોષણ કરે અને થોડા વખતના આશક બને છે; એમ પાયરી દર પાયરી ચઢતાં, અવ્યય અખત્યાર કરી સેવટે સ્ત્રીનો પુત્ર તરીકે રહે છે. આ પુત્ર પોતાની શારીરિક અને આત્મીક શકિતની જે માતાએ તેને જન્મ આપ્યો તે માતાને ગોલામડી બનાવી અને તુચ્છકારી નાખી છે.

જાતિ ભેદ જો તેના બહોળા અર્થમાં સમજયે તો કેવો પૂર્ણ અને માનવીઓના ફેરફારોમાં એક સરખો જણાઇ આવે છે! સ્ત્રી જાતિ જેવા ભેદોથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેણી ભવિષ્યને માટે હાલની નીચી પંક્તિપર રહે છે. તેણીની નેમો હંમેશગીની છે. બીજાને માટેનો પ્યાર એ તેણીના ગુણોમાં સર્વથી શ્રેષ્ટ છે અને પોતાથી (નરજાતિના) છુટા પડવા પછી વર્ષો થયાં કાર્ય કરે છે. તેણીની નેમ જે ચીજની ઉપર વખત અથવા ફેરફાર અસર કરી શકતા નથી તે ચીજને સંપૂર્ણતામાં લાવવાની છે. નરજાતિ તત્વતો માત્ર પોતાની મુકિત પોતાનાંજ કલ્યાણ અર્થે હાલ અને વર્ષો વેર કાર્ય કરે છે.

આ પ્રમાણે ઇતિહાસિક સમય પહેલાંના લેાકેામાં સમાજિક સંસ્થાની શરૂઆતમાં, જ્યારે સર્વ ઠેકાણે માતાના રાજની સત્તા હતી અને લેાકેામાં એકજ બાયડી કરવાનેા રીવાજ હતેા, ત્યારે મનુષ્ય જીવન શાંતિદાયક અને જ્ઞાનના વધારાનુ હતું. લેાકેા ખેતી કરતાં અને ઢોર પાળતાં. 'ચાલે તેનું જોર' એવેા તે સમયનેા ખ્યાલ પણ ન હતેા. નરજાતિ તે નારી જાતિના રાજ્યમાં શાંતિથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં, હુન્નર ઉદયેાગ, શાસ્ત્રેા અને ધર્મ દરેક મનુષ્ય જાતને ઉત્તમ ફાયદેા કરતાં હતાં.

Prof. Sparr ના કહેવા પ્રમાણે "દુનિયામાં ત્યાર પછી દૂર્ગુણેા ઉત્પન્ન થયા. જે માણસેા જાનવરેાને મારવામાં લુચ્ચાઇ વાપરતા, તેઓએ પેાતાનાં માણસ જાતને મારી નાખવાનાં હથ્યાર અને એાજારેા શેાધ્યાં. સ્ત્રીએા એ વખ્તે ચુલા આગળ બેસી ઘરતું કામ કરતી, વાંસની તેાપલી બનાવતી, ખેતી કરતી, વાસણ બનાવતી, કપડાં વનતી, જાનવરેા પાળતી ટુંકમાં દરેક શાંતિ પાંથરે તેવા હુન્નરેા શેાધતી." એલીક રેકલુસ (Elic Reclus) પ્રમાણે "મનુષ્યનેા હાલનેા દરજ્જો સ્ત્રીઓને આભારી છે."

આ રીતે જ્યાં સુધી માણસેા એ સરસાઇ ભેાગવે તે અગાઉ સર્વ માતાના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ સરદારી ભેાગવતી હતી. અને પ્યાર એ જગતની સેવટની નેમ છે, તેથી જો તેઓ જબરદસ્તીથી તેઓના હકેાપર લુટફાત ચલાવી છીનવી લેવાના કરતાં તેઓની સરદારી હેઠળ રહ્યા હતે તેા વધારે સુખી અને વધારે ઉંચે દરજ્જે ચઢતે.

પુરાના ઇરાનમાં જરથેાસ્તી ધર્મમાં નેકી (સ્પેન્તમેન્યુસ) અને બદી (અંગરેમેન્યુસ)ની જે લડત જણાવી છે તે પણ ઉપલીજ દલીલને ટેકેા આપે છે.

ઇતિહાસ પણ દુઃખદાયક રીતે જણાવે છે કે જ્યારે નારી જાતિનું રાજ્ય રફ્તે રફ્તે છીનવી લેવામાં આવ્યું અને નર જાતિને તાબે આવ્યું ત્યારેજ જુલમ અને લુટફાટ શરૂ થયાં.

બેબીલેાન, ગ્રીસ (યુનાની) અને રેામની તવારીખપરથી માલમ પડે છે કે ત્યાં પણ જ્યારે સ્ત્રી જાતિના હકેા છીનવી લેવામાં આવ્યા, ત્યારે

મરદોના રાજ્યમાં તે દેશોની પડતી થઇ. જમાના સુધી જ્યારે જુલમગાર મરદના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ દરેક રીતે નબલી પડતી ગઇ, તેઓની કુદરતી ઉમદા બક્ષેશો ઓછી થતી ગઇ, પેદા કરવાની શક્તિ ઓછી થઇ અને શરીરે નબળી પડી ગઈ; આ સઘળો જુલમ વિરજથી ખમ્યો, પણ હવે પશ્ચિમ ભણીના લોકોમાં પોતાની ચંચલ્યાત અને પેદા કરવાની શક્તિથી તેઓને પોતાના તાબામાં લે છે અને સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ટાઇ પાછી પ્રકાશી નિકળે છે. એક અમેરિકન લેખકના કહેવા મુજબ "**ખરો સુધારો ત્યારે થશે કે સર્વ બહાદુર પુરૂષોમાં સ્ત્રીના ગુણો આવશે.**"

સ્ત્રી જ્યારથી મરદના નાશ કરનાર રાજ્યમાં આવી છે ત્યારથી તેઓને બહુ કષ્ટ ખમવું પડે છે. તે છતાં તેઓ મરદના નાશ કરનારા ગુણોને ધીમે ધીમે સુધારેછે અને જીંદગીની ખરી નેમો આગળ લઈ જવાની કોશેશ કરે છે. આપરથી આપણને જણાશે કે ક્રાઇસ્ટે (Christ) કેવી ફિલસુફી ભરેલી રીતે જાહેર કીધું છે કે "જ્યાં સુધી માણસ પોતે નવો જન્મ લેશે નહિ ( દુર્ગુણો કાઢી નાખશે ) ત્યાં સુધી ખુદાનું રાજ્ય જોઇ શકશે નહિ." આત્માની સર્વથી શ્રેષ્ટાઇ ભોગવવાને મરદના જાતિગુણોમાં તદન ફેરફાર થવો જોઇયે, સઘળા હલકા પ્રકારના ગુણો નિકળી જવા જોઇયે.

જ્યાં સુધારો ઘણો આગળ વધ્યો છે ત્યાં જો આપણે જોઇશું તો મરદોએ સ્ત્રીઓના સદગુણો અખત્યાર કીધા છે, અને જ્યારે માણસ જાત ઉદ્યોગની ટોંચે ચઢશે, કે જે કીડી અને મધમાખીના સંસારની આગાહી આપે છે, ત્યારે ઉપલા સદગુણો વધુ પ્રગટી નિકળશે, ત્યારે માણસ જાતના વિચારો અને નેમો શાંતિદાયક નિવડશે, સ્ત્રીઓના ગુણો મરદપર સરસાઇ ભોગવશે, અને માણસ જાતના વિચાર આચાર ઉંચા તબક્કાપર જઇ જુદુંજ રૂપ ધારણ કરશે.

જે સઘળા ફેરફારોમાં આપણે અગાઉથી જોઇયે છિયે તેમાં વળી કેળવણીમાં પણ તદન ફેરફાર જોઇશું. છોકરા અને છોકરીઓની કેળવણી એકજ ધોરણપર રહે છે, અને ચાલ ચલણની સંપૂર્ણતા માટે સ્ત્રીઓના સદ્દગુણોનું ધોરણ, કેહેવાતા મરદના ગુણો, તેઓના જાનવરી દુર્ગુણોથી વેગળા માલમ પડશે. નાના બચ્ચાંની રમત ગમત તપાસતાં માલમ પડે છે

કે છોકરા અને છોકરીની રમતોમાં માણસ જાતના બે મુખ્ય ગુણો કેવા માલમ પડે છે: એક છોકરી પોતાની ડૉલ અથવા ઢીંગલી સાથે રમશે, જ્યારે છોકરો ઢોલ ભાંગશે; છોકરીઓ બિલાડીના બચ્ચાંને પસવારશે, જ્યારે છોકરાઓ માખીના પગ તોડશે; આ દાખલાઓમાં મરદની નાશ કરનાર શક્તિ અને સ્ત્રીઓની પેદા કરવાની, પોષણ કરવાની શક્તિ ખુલ્લી માલમ પડે છે. પણ અત્રે જણાવવું જોઇયે કે બન્ને (નર અને નારી)ની સેવટની નેમ એકજ છે અને એકજ તરફ વળાણ લેવાની છે. કુદરતમાં એક ચીજને સંપૂર્ણ બનાવવાને બે ઉલટી શક્તિઓની જરૂર છે એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે; પણ એ બે શક્તિઓ એકજ છે, એમ જાણવું જોઇયે. પણ આખરે પરોઢયું પડયું છે જેથી એક વધારે સુંદર અને નેક દાહાડાની રોશનીથી દુનિયા આશકારા થશે. "મનુષ્યમાં દેવતાઇ ચશમો ખોલી છે," જેથી એકજ ચીજના જુદા જુદા ભાગો બન્યા છે અને તે એકમાં સેવટે સઘળા આમેજ થશે એવો ભાસ થાય છે; આ પ્રમાણે મનુષ્ય જાતનું ખરૂં પ્રગટીકરણ શરૂ થશે અને મીનોઇ શક્તિ, શારીરિક અને આત્મીક ઉંચ પ્રમાણમાં ખીલી નિકળશે, ત્યારેજ પેદા કરવાની શક્તિ સંપૂર્ણતાએ પ્હોંચશે, સામાન્ય લાભમાં શાંતિ રાજ્ય ચલાવશે અને કાયદા પ્યારના થશે, જે પોતાનો લાભ તપાસશે નહિ અને કાંઇ પણ ખોટું કરશે નહિ.

ટુંકમાં બોલ્યે તો પૂર્વ તેમજ પશ્ચિમ બન્નેને માટે એકજ જવાબ આપી શકાય છે, એકજ કૃપાળુ દેવતા મનુષ્યના મરણ પામેલા ઉંચા વિચારોના વેરાન જંગળમાં ભમે છે, અને તેમનાં મન ઉપર સત્યને ઠસાવીને જમાનાઓની આશા અને ઉમેદો સર્વ એકજ ચૈતન્યમાં એકઠી કરે છે, જે ચૈતન્ય, એ દુનિયામાંથી લાંબા વખતનો ગુમ થયલો આત્મા, પોતાના ફરઝંદને પાછાં મીનોઇ બનાવવાને અને હંમેશગીની નેકી તરફ અને એકજ દેવતાઇ સંપૂર્ણતા તરફ રાહબરી કરવાને લાંબા કાળથી રાહ જોતો ઉભો છે.

**આ લખાણપરથી સ્ત્રીનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તમામ જગતમાં સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ટાઇ કેવી ફિલસુફીથી દર્શાવી છે? સ્ત્રી શાંતિનો પ્રસાર કરનાર અને નેકીને જન્મ આપનાર તથા ટેકવી રાખનાર ફિરેસ્તો છે, તે ઉપલાં લખાણ ઉપરથી તુરત માલમ પડે છે.**

## સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ.

હવે આપણે સ્ત્રીને શું કામ પેદા કીધી હશે અને સ્ત્રી જેવું કાંઈ ન હતે તો માણસની સ્થિતિ કેવી હતે તે વિષય ઉપર વિચાર કર્યે.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે: એક (Negative) "નૅગેટીવ" અને બીજી (Positive) "પૉઝીટીવ" અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર રોશનીથી આરાસ્તા કરે છે; તેમજ સ્ત્રી ને મરદના સામટાં કાર્યથીજ આ દુનિયાની બલિહારી, ખુબસુરતી, અને જાળવણી ચાલુ રહી છે. પણ વિજળીમાંનો એકજ પ્રવાહ જેવો કે "પૉઝીટીવ" સાથે "પૉઝીટીવ" મળે તો કાંઇ વિજળીનું કાર્ય થતું નથી, અને એકજ જાતના પ્રવાહમાં આકર્ષણ હોતું નથી પણ ઉલટું વિકર્ષણ પેદા થાય છે. જ્યારે "નૅગેટીવ" અને "પૉઝીટીવ" બે જુદીજ જાતની વિજળીના પ્રવાહો સાથે મળે છે ત્યારે અને ત્યારેજ, ઝકઝકતી વિજળીની રોશનીથી અંધકાર દૂર થઈ જાય છે; તેમજ જો બધે દુનિયામાં નર જાતિ હતે તો દુનિયાના રાહધાટમાં બધી રીતનો અંધકાર રહેતે અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ, ઉત્તમમાં ઉત્તમ આનંદ, ઉત્તમમાં ઉત્તમ સદ્‌ગુણો અને પ્યાર, માણસ જાતમાં રહેતેજ નહિ.

સ્ત્રી જાતિ કોમળ છે, નાજુક છે, અને નાજુક સદ્‌ગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ અને સુખની સહેલાઈથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે. મરદોના સદ્‌ગુણો સખ્ત સદ્‌ગુણો છે, પણ એ સખ્ત સદ્‌ગુણો સાથે આ નાજુક સદ્‌ગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું (Mixture) "મીક્ષચર" બને છે, કે જે દુનિયામાં સમતોળપણું સાચવવાને અને શાંતિનું રાજ્ય દિપાવવાને ઘણુંજ જરૂરીયાતનું છે; એજ કારણથી કવિ "ઓટવે" (Otway) નીચલી લીટીઓ લખે છે :—

"Oh woman! lovely woman! Nature made thee
To temper men; we had been brutes without thee,
Angels are painted fair to look like you;
There's in you all that we believe of heaven;

Amazing brightness, purity and truth,
Eternal joy, and everlasting love."

"એા સ્ત્રી! ખુબસુરત સ્ત્રી! કુદરતે તને માણુસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે, તારા વગર અમે હેવાન જેવા હતે; ફિરેસ્તાને તારા જેવા દેખાવાને ખુબસુરત ચિતારે છે; જે કાંઇ અમે બહેસ્તમાં માન્યે છિયે તે તારામાં છે: અચંબેા પમાડે એવેા ઝલકાટ, પવિત્રતા, સચ્ચાઇ, હંમેશની ખુશાલી, હંમેશનેા પ્યાર.

આપણી હવા મુખ્ય કરી "ઑકસીજન" (Oxygen) અને "નાઇટ્રોજન" (Nitrogen) ની બનેલી છે. "ઓકસીજન" માણુસની જીવન શક્તિને માટે છે: પણુ જો "ઑક્સીજન" હવામાં એકલીજ હતે તેા દમમાં લેતાંવાર તે આપણું લેાહી એવું તેા જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે, કે તેથી નસેા ફાટી જતે અને માણુસ જાત હદ્દ ઘી બહાર વિકાળ થઇ જતે; પણુ એ "ઑકસીજન" સાથે "નાઈટ્રોજન" મળ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે, તે હવાને નરમ બનાવે છે, અને આપણાથી લેવાય તેવી કરે છે; તેવીજ રીતે સ્ત્રી "નાઇટ્રોજન" ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણુસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરેા પ્યાર શિખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુનિયામાં ન હતે તેા પેલેા કવિ કહે છે તેમ માણુસ હેવાનના જેવેાજ હતે. સ્ત્રી અને મરદ વચ્ચે કુદરતી એવું તેા આકર્ષણ છે કે એક એકની ગેરહાજરીમાં એક એકનેા જીવ અકારેા થઇ પડે છે. એક એકનેા પ્યાર મેળવવા કેટલી મુસીબતેા તેઓ ખમે છે? કેટલા ભેાગેા આપે છે? પેાતાના જાન અથવા માલની દરકાર કર્યા વગર પ્યાર મેળવાને કેટલી યત્નેા કરે છે? આપણને તવારીખ પરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીનેા પ્યાર મેળવવા કેટલી લડાઇઓ થઇ છે, કેટલી મારામારીઓ થઇ છે અને કેટલા જાનની ખુવારી થઇ છે. એ એકજ આકર્ષણની શકિતથી થયું છે અને થાય છે; એજ શકિત ખરેા પ્યાર શું છે તે રફ્તે રફ્તે શિખવે છે, અને ખરેા પ્યાર મેળવવા તન મન અને ધનનેા ભેાગ આપતાં અને વફાદારી રાખતાં પણુ તેજ શક્તિ શિખવે છે. સાચ્ચેા પ્યાર મેળવવાને શું શું ભેાગેા આપવા તે કેાઇ નહિ પણુ સ્ત્રી શિખવે

૨

છે; માણુસના સદગુણના ઝાડને ખત પાણી આપનાર સ્ત્રી છે; ખોદાએ આવા ઉમદા સદગુણો મરદમાં ઉછેરવાજ તેને પેદા કીધી છે, એમ વિચાર કરતાં માલમ પડે છે.

વળી આપણુને અનુભવથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રી સારવાર કરવાના કામમાં કુદરતી રીતે ગ્નાન ધરાવે છે, અને સારવાર કરવાનું કામ (Nursing) હજુ સુધી સુધરેલા તેમજ અભણ અને જંગલી દેશમાં પણ સ્ત્રીઓએ રાખ્યું છે; પોતાના છોકરાંને ઉછેરવાનું કામ પણ સ્ત્રીજ કરે છે, અને મરદથી થઇ શકતું નથી, અને તેજ કારણથી સર્વ શકિતમાન પ્રભુએ સ્ત્રીના પેટમાં બચ્ચું રહેવાની જગા બનાવી, બાળકને દૂધ પાવાનું પણ કામ સ્ત્રીનેજ સોંપ્યું છે. વળી કોઇ મરદ સીક પડે તો તેની સારી રીતે સારવાર સ્ત્રી શિવાય બીજું કોણ કરી શકે? જેના ઘરમાં સ્ત્રી ન હોય તેના ઘરની બિમારી જલદીથી નિકળી જવી મુશકેલ છે, અને તેજ વખ્તે આપણુને સ્ત્રીની સારવાર કરવાની ઉમદા શકિતનો ખ્યાલ આવે છે. એક ભરથાર સીક પડે છે ત્યારે કોણ તેની સારવાર ઉલટથી, કાળજીથી, ઇનતેજારીથી અને ખંતથી કરે છે? કોઇજ નહિ પણ તેની મહોરદાર! જ્યારે બિમાર મરદ પોતાની કોમળ મહોરદારને આવી રીતે પોતાની તરફની ઇન્તેજારી જોય છે ત્યારે તેના દિલની અંદર જે પ્યારનો ઝરો ઉસ્કેરાય છે, તે સાધારણ બોલમાં લખવો અશકય છે. એવો મીનોઇ પ્યાર માણસમાં કોઇ નહિ પણ એક સદગુણી સ્ત્રી ઉસ્કેરે છે. દુનિયામાં માણસને મોટે મરતબે ચડાવનાર પણ સ્ત્રીજ છે તેમજ આળસુની આળસને તોડનાર પણ સ્ત્રીજ છે. એક બાળક તરીકે એક નર લાંબો વાર માતાની ગોદમાં રહે છે, માતાનું દૂધ પી શકિત મેળવે છે, માતાના સદ્‌ગુણોથી સદ્‌ગુણી થાય છે, માતાની માવજતથી તંદરોસ્ત થાય છે, અને માતાની પેહેલી કેળવણીથીજ તેની ભવિષ્યની કિર્તીનો પાયો રચાય છે. ત્યાર પછી જ્યારે પુખ્ત ઉમરે પુગે છે ત્યારે સ્ત્રીજ હવે માશુકના આકારમાં ઉત્તમ સદ્‌ગુણો તેમાં દાખલ કરે છે, લાયકી ભરેલી વાતો શિખવે છે, પૈસા કમાવાને પણ તેજ ઉસ્કેરે છે, અને કિર્તી મેળવવાને પણ તેજ ઉલટ આપે છે.

મરહુમ કવિ "ટેનીસન" ( Tennyson ) એ વિષે નીચલા વિચારો દર્શાવે છે; એક સ્ત્રી તરફ સાચો પ્યાર શરૂ થયો કે મરદ પોતાના ખવાસો છોડી દે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે પ્યાર તેને ઉમદા વિચાર કરતાં શિખવે છે, તેના મગઝમાં તારીફલાયક શબ્દો મુકે છે, તેનામાં સ્વ-માન આવે છે, તેને માનનો અભખરો થાય છે, તે સચ્ચાઇને ચાહતાં શિખે છે, અને તેનામાં મરદને છાજતા દરેક ગુણ આવે છે." પ્યાર સિવાય આ દુનિયામાં બીજો કોઇ પણ હુસ્યાર શિક્ષક નથી કે જે મરદને ઉપલી ચિજો શિખવી શકે.

આ રીતની અસર એ સુભાગ્ય સ્ત્રી ! તું મનુષ્ય જાતપર કરે છે. પણ તારી અસર કુદરત ઉપર, કવિ ઉપર, સાહિત્ય ઉપર, ચિતારા ઉપર કેવી થાય છે તે વિશે એક મશહુર યુરોપ્યન લખનાર શું લખે છે તે ઉપર વિચાર કર : "જો કે સ્ત્રીની જાહેર રીતની અસરનો વિસ્તાર ગમે એટલો ઓછો હોય તોપણ તેણીનું છુપું રાજ્ય સારી રીતે જાહેરમાં આવે છે. શું તમામ કુદરત નારી જાતિમાં રાજ કરતું નથી ? જેવું કે આસમાન આપણને આટલું સુંદર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીની આંખોનો રંગ લીધો છે; અને પૃથ્વ આટલી મધુર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીનાં બાલનો રંગ પકડયો છે; આપણી તરફ ( Europe ) યુરોપમાં આપણે કુદતરને નાન્યતર જાતિમાં પુર્વના લોકોની માફક નથી સમજતા, પણ તે નીર્જીવને જીવતી સ્ત્રીનું રૂપ આપ્યે છિયે. આપણી ખુબસુરતીની પિછાણ એટલી તો વધી છે કે આપણી માણુસાઈ ખુબસુરતીની પિછાણ કરવાથી આપણે સૃષ્ટિની સુંદરતાની પિછાણ કરવા શિખ્યા છિયે. આપણે બન્નેને એકજ વિશેષણ લગાડયે છિયે અને આપણા ખ્યાલી વિચાર આપણે જીંદગી ગુજારનાર માણસથી જુદા પડતા નથી. કુદરતમાં જેબી કાંઇ ખુબસુરત ચીજ હોય તેને એક નારી જાતિનું રૂપ આપ્યે છિયે. સહવારનાં ગુલાબી ઝઝકલાને, ફુલોની નાજુકાઇને અને દરિયાના અવાજોને નારી જાતિમાં વાપર્યે છિયે. જુદી જુદી રૂતુ પણ એજ જાતિથી ઓળખાય છે. હુનર કળા અને ચિત્ર કળા પણ તેણીનાં આપઅખત્યાર રાજથી વેગળું નથી. શું ચિત્ર કળાનો જન્મ અને

ઉશ્વરભાવ આપણી કુદરતી માતા ઇવ ( Eve ) ને આભારી નથી ? "
જાણીતો ફિલસુફ હરબર્ટ સ્પેનસર ( Herbert Spencer ) પોતાની 'સૉર્સ ઑવ આરકીટૅક્ટ ટાઇપ્સ' 'Source of Architect Types' અથવા તો 'શીલ્પ શાસ્ત્ર' ની ચોપડીમાં લખે છે કે "જ્યોમૅટ્રી અને સીલ્પશાસ્ત્ર માણુસ જાતના, મુખ્ય કરી સ્ત્રી જાતનાં શરીરની ગોળ વલાણુ અને ઘાટ ઘટમના અવલોકનથી જન્મ પામ્યું "

સાહિત્યની તરફ સ્ત્રી જુદોજ સંબંધ ધરાવે છે. હમણાં સુધી તો સ્ત્રીએ લખાણુ પોતાના હરીફ મરદને સોંપી આપ્યું હતું, અને લખાણુ કરવાની શકિત મરદમાં સ્ત્રી ઉત્પન્ન કરતી હતી. એ વિષે એક કવિ કહે છે કે "તેની ચોપડી ફકત સ્ત્રી હતી" અને એ રીતે તેણે સ્ત્રીની એ વિષેની મુખ્ય પિછાણુ કરી હતી.

જેમ સ્ત્રી નવી છે ( હમણાંની ઢબપરની ) તેમજ પુસ્તક તેણીના વિશેષ વખાણુમાં અથવા તો તેણીના આત્માનો તરજુમો કરવાને નવુંજ છે. એ રીતે પુસ્તકો પણુ વખતના વહેવા સાથે બીજી ચીજોની માફક તેણીના ગુલામ બની ગયા છે. સાહિત્યમાં, ચીત્ર કળામાં, પુસ્તકો રચવામાં આડકત્રી રીતે સ્ત્રી શું હીસ્સો આપે છે તે ઉપલો લખનાર સારી રીતે આપણી સામે રજુ કરે છે, અને પુરૂષો ઉપર તેણી શું અસર કરે છે તે આપણે જોઇ ગયા છીયે.

## સ્ત્રી જાતિએ દેખાડેલા ઉમદા સદ્‌ગુણો અને શકિતઓ.

આપણે હવે સ્ત્રી જાતિ દેલાવરી, દેશ અભિમાનપણું, પરગજુપણું, સખાવત, લડાઇ અને રાજદરબારનાં કામમાં પોતાના સદ્‌ગુણો અને પોતાની મન અને તનની શક્તિનાં પ્રકાશિત કિરણો અંધકાર ઇતીહાસપર કેવી રીતે નાંખે છે તે વિષય દાખલા દલીલ સાથે હાથ ધર્યે.

સ્ત્રીને સાધારણુ રીતે નાજુક અને બિકણુ ધારવામાં આવે છે, પણુ જયારે તેઓની પાકદામાન ઉપર હુમલો થતો હોય, અથવા પોતાના વાહલાંઓ આફત અને મુસીબતમાં માલમ પડે તે વખતની તેઓની સ્તુતીપાત્ર બહાદૂરીના દાખલા શું આપણે ઇતીહાસપરથી અને આપણા રોજના અનુ-

ભવથી જાણતા નથી? એજ વખતે સ્ત્રીનાં નાજુક બદન, પ્યાર, શરીરની શક્તિ અને હિમત જેવા સદગુણોનો આપણને ખ્યાલ આવે છે. આપણે થોડા વખતપર વર્તમાનપત્રોમાં વાંચ્યું છે કે એક તુરતની પરણેલી હિન્દુ સ્ત્રીની ઉપર એક ગામડામાંની પોલીસના માણસોની નજર બગડી અને તેણીના ભરથારને ત્યાંથી વેગળો કરી તેણીની ઉપર બલાત્કાર ગુજારવા એક પછી એક ગયા; પણ સારે ભાગ્યે પેલી સ્ત્રીના હાથમાં પોલીસના માણસોની ગફલતીથી તરવાર આવી. તે તરવારથી તેણીએ સાત માણસને જમીનદોસ્ત કીધાં. આવી બહાદુરીને માટે તેણીને નામદાર સરકારે ઇનામ આપ્યું હતું.

સ્ત્રીઓ લડાઇમાં ભાગ લે છે એ સાધારણ જ્ઞાનનાં માણસને અચંબો પમાડે છે; પણ જેઓએ ઇતીહાસનો અભ્યાસ કર્યો હશે તેઓને લશકર સાથે તરવાર લઇ લડતી અને વળી લશકરની સરદારી લેતી–તેબી પશ્ચીમ તરફની સ્ત્રીઓજ નહિ પણ હિન્દુસ્તાનની પણ–માલમ પડશે. જ્યારે જોન ડ આર્ક ( Joan de Arc ), જેવી એક ભઠિયારખાનાની સ્ત્રીએ પોતાના દેશ ફ્રાન્સને અંગ્રેજોથી ઉપરાસાપરી હાર મળતી જોઇ, ત્યારે તેણીને એવું લાગ્યું કે તેણીને ખુદાએ પોતાના દેશના બચાવ, અને રાજાને ગાદીએ બેસાડવા માટે મોકલેલી છે. એવા વિચારથી "ઓર્લીયાં" (Orleans) ને જ્યારે અંગ્રેજોએ ઘેરો ઘાલ્યો ત્યારે તેણીએ ઘોડે સ્વાર થઇને તેનો ઘેરો છોડવ્યો, અને આખરે રાજાને ગાદીએ બેસાડયો. ખુદ હિંદુસ્તાનમાં રાજ્ય કારભારની કુશળતા અને લડાઇની સરદારી લઇ દુશમનને સિકસ્ત આપતી **ચાંદબીબી,** જે અમદનગરની રાણી હતી તેણીને વિષે આપણે વાંચ્યે છિયે, જેણે મોરાદના હુમલા સામે મજબુત બચાવ કીધો હતો અને લશકરની સરદારી લીધી હતી. **અહુલ્યાબાઈ હોલકરીન,** જેણે ઈંડોર જેવું એક આબાદ શેહર બનાવ્યું હતું અને જે પોતાની રૈયતને પોતાનાં છોકરાંની માફક ગણતી હતી, તેણીના આવી રીતના સદ્દગુણને લીધે આજ સુધી તેણીની હિન્દુસ્તાનમાં એક દેવી માફક લોકો પૂજા કરે છે તે સારી રવેશે જાણીતું છે. પારસીઓના ઇતીહાસ પ્રમાણે, **ગોરદાફરીદ** નામની સ્ત્રીએ મરદના બખ-

તરમાં સજ થઇ સોહરાબ પહેલવાનને મજબુત હંફાવ્યો. અને જ્યારે સોહરાબને માલમ પડયું કે તેનો જબરદસ્ત હરીફ તો એક બહાદુર ઇરાની સ્ત્રી હતી, ત્યારે તે શરમીંદો થયો અને તેણીને કહ્યું, "જો ઇરાની છોડીઓ તારા જેવી હોય અને લડાઇમાં જાય તો આ જમીન સામે કોઇ શત્રુ ટકી શકે નહિ!" અવસ્તા જમાનાની જીંદગી ગુજારનારીઓ, જેવી કે અશો જરથોસ્તની છોકરીઓ, કે જેઓએ, પોતાના દેશના સદ્દગુણ ખિળવવા જાહેર કામો કીધાં હતાં, તેઓને તેવાં કામને માટે સમસ્ત અંજુમન તરફથી માન મળતું હતું અને તેઓની આપણે આજે આરાધના કર્યે છિયે. પવિત્ર જીંદગી ગુજારનાર અને નામીચી વકતા "મીસીસ એની બીઝેંટ" (Mrs. Annie Besant) કે જેનું નામ હિન્દુસ્તાનમાં અને દુનિયાના કેળવાયલા વર્ગમાં અણજાતું નથી, તેણીએ હિન્દુસ્તાનમાં "બનારસ કોલેજ" ઉઘાડવા એક ભાષાણમાંજ પચાસ હજાર રૂપીયા ભરાવ્યા હતા, અને તેણી કોઇ પણ છટાદાર બોલનારથી ઉતરતી નથી. આપણે જ્યારે આવી નામાંકિત સ્ત્રીઓના દાખલાપર વિચાર કર્યે છિયે ત્યારે સ્ત્રીઓ શું શું શક્તિઓ ધરાવે છે તેનો આપણને કાંઇક ઝાંખો ખ્યાલ આવે છે. આવી અણદીઠ શક્તિના જાહેર કિરણો કેટલીકવાર પ્રકાશી નિકળે છે અને આપણને દેખાડી આપે છે કે નારી જાતિ નર જાતિથી કોઇ પણ રીતે ઉતરતી નથી. આવી અણદીઠ શકિતઓ સ્ત્રીમાં છે અને તે શકિતઓને ઉપયોગમાં લેવાની અને લેવડાવવાની ફરજ છે. સ્ત્રીઓના આવાં ઝવેર સદાકાળ છુપાં રાખવાં ન જોઇયે, તેવી શકિતઓ ખિળવવાથીજ આપણા મુફલેસ દેશનું કલ્યાણ થશે—આપણો ગરીબ દેશ આબાદ થશે.

## જરથોશતી ધર્મમાં જણાવેલો સ્ત્રીનો બુલંદ દરજ્જો.

## સ્ત્રી કેમ પેદા થઇ, સ્ત્રીનું કાર્ય શું છે?

સ્ત્રી અને મરદનો શો સંબંધ છે, સ્ત્રી કુદરતની બલિહારીમાં શું કાર્ય બજાવે છે, અને નામાંકિત સ્ત્રીઓ કેવી છે, એ આપણે જોઇ ગયા છિયે, હવે આપણી હાલની અને પ્રાચીન કાળની સ્ત્રી કેવી છે અને કેવી હતી તે વિષય ઉપર નજર ફેંકયે.

આપણને હાલની સ્ત્રીની સ્થિતિ કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈયે તેનું પુરતું તોલ કરવા, પ્રાચીન કાળની સ્ત્રી કેવી હતી તે જાણવાની જરૂર છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી તે વિષે શમશુલ ઉલ્મા દારાબ દસ્તુરનું લખાણ અહીં ટાંકવું દરૂસ્ત છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીની સ્થિતિ આપણને જે ધર્મ પુસ્તકો બાકી રહ્યાં છે તેમાંથી સારી રીતે મળી આવે છે. જોકે એ ધર્મનાં પુસ્તકોનો મોટો ભાગ ખોવાઇ ગયો છે, તોપણ જે જુજ જેવું રહ્યું છે તેમાંથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે જરથોસ્તના જમાનામાં ગાથા તથા વંદીદાદનાં ફરમાનો લોક સારી રીતે સમજતાં હતાં.

જો આપણે પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી અથવા તો સ્ત્રી જાતિનો તેમાં દરજ્જો કેવો હતો તે બરોબર જાણવું હોય તો નીચલી બાબતો પર ધ્યાન આપવું:—

( ૧ ) જન્મ આપવાની બાબદ, કેળવણી અને એક છોકરી જ્યાં સુધી ઉમરમાં આવે ત્યાં સુધી તેણીની ફરજો. ( ૨ ) અવસ્તાની અંદર પરણવા વિષે શું વિચાર છે? ( ૩ ) એક જરથોસ્તી મહોરદારની ઘર સંસારી સ્થિતિ અને મીનોઇ સ્થિતિ કેવી હતી? ( ૪ ) અવસ્તા જમાનામાં એકથી વધુ બાયડી કરવાનો રિવાજ હતો કે નહિ? પ્રાચીન કાળના જરથોસ્તીઓમાં પરણવું એ કાંઇ પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવો અથવા તો ફક્ત છોકરાં પેદા કરવાનો હેતુ ન હતો, પણ માણસ જાતની મીનોઇ વૃદ્ધિ કરવા અને અંગ્રેમેન્યુસની શકિત તોડવાની નેમ હતી કે તેથી રસ્તાખેજ અને કયામતનો દહાડો ઘણો ચડતો થાય. આ ઉપરથી એમ દેખાયછે કે અવસ્તા જમાનાનાં લોકોમાં સદગુણો સમાયલા હતા, તેઓ પરણવું એ ધર્મનું ફરમાન સમજતા હતા (યસ્ત ૩૦-ફ. ૯-યસ્ત ૧૯-ફ. ૮૯-૯૮) વિગેરે. આવાંજ કારણોથી અસલી જરથોસ્તીઓ એક ઘણાં છોકરાંવાળી અને ઘણા બાહદુર અને ચાલાક છોકરાંઓવાળી માને માન આપતા (વીસપર્દ-૧-૫ વગેરે). અવસ્તા જમાનામાં છોકરીઓ તરફ નાપસંદગી બતાવામાં આવતી નહતી. અવસ્તાના કોઇપણ લખાણપરથી એમ નથી મળતું કે કોઇપણ માએ છોકરીના જન્મની વખતે નાપસંદગી બતાવી

હોય. જરથોસ્તી છોકરીને નેક બનાવવા તેણીની માનુંજ દૂધ આપવામાં આવતું હતું. બે વર્ષ સુધી દૂધ પાવામાં આવતું હતું. માતાજ પહેલ વહેલી કેળવણીની શરૂઆત કરતી હતી. સાત વરશ સુધી કોઇ ચોકસ કેળવણી આપવામાં આવતી ન હતી. દીનકરદ (વાલમ-૪-પાનુ ૨૬) પ્રમાણે સાત વરશ સુધી છોકરાંને પાપ લાગતું નથી અને તેથીજ સાત વરશ અગાઉ સુદરેહ કુસ્તી પહેરાવામાં આવતી નથી. એ ઉમરે બાલકને એરપતસ્તાન એટલે ધર્મ શિખવવાની નિશાળમાં મુકવામાં આવતું હતું, અને સંસાર અને ઘર કારોબારનું શિખવવાની ફરજ તેની માને માથે નાખવામાં આવતી હતી. અવસ્તા અને પહેલવી લખાણ પરથી એક છોકરી પોતાના મા બાપના ઘરમાં કેમ રહેતી હતી તે સ્પષ્ટરીતે માલમ પડેછે. સામાન્ય ધર્મ અને નીતિની કેળવણી, સફાઇ, તંદરોસ્તીના નિયમોની કેળવણી, (વંદીદાદ ૭-ફ. ૬૦-૭૨) ઘરના જાનવરો ઉછેરવાં, (યશ્ન ૧૮ ફ. ૩) કસ્તી વનવા અને કપડાં વનવા, (વંદી. ૫-૬૭), ખેતરમાં કામદારોની ઉપર દેખરેખ રાખવી, ગાયનું દૂધ દોવું, એ એક સ્ત્રીનું મુખ્ય કામ અને કેળવણી હતી.

ધર્મના કામમાં પણ સ્ત્રી અને મરદ સાથે ભાગ લેતાં હતાં. બદકાર ઓરતને ધર્મ ક્રિયામાંથી બાતલ કરવામાં આવતી હતી; સ્ત્રીને મરદની માફક યાદ કરવામાં આવતી હતી એમ 'યેંઘહેહાતામ'ના કરદાપરથી માલમ પડશે. 'સદગુણી પુરૂષ તેમજ સદગુણી સ્ત્રીને અમે આરાધીયે છીયે.'

**તાસચા તાઉસચા યજમઇદેહ.**

"ફરવરદીન યસ્તમાં કેટલીક નામાંકિત-સ્ત્રીઓને નામ સાથ આરાધવામાં આવે છે. મૂખ્ય કરી હઝરત જરથોસ્તની બેટીઓ કે જેઓને જાહેર અનજુમનથી માન મળતું હતું. પયગમબર જરથોસ્તની મહોરદાર અને તેની બેટીઓ, અને શાહ ગુશતાસ્પની રાણી હુતોખ્શનાં નામ ફરવરદીન યસ્તમાં માલમ પડે છે, અને એજ યસ્તમાં ૧૪૧ અને ૧૪૨ માં ફકરામાં એવી અગ્યાર સ્ત્રીનાં નામ દઇ તેઓની ફરવશી ને યાદ કરી છે. એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રીઓનો દરજ્જો અવસ્તા જમાનામાં એટલો મોટો હતો કે આપણામાં સ્ત્રી ફિરેસ્તાઓ પણ હતા: જેવા કે અર્દવી,

દ્રવાસ્પ, અશી અને પારદી. એ ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે અવસ્તા જમાનામાં સ્ત્રી અને મરદને સરખા હકો બક્ષવામાં આવતા હતા. વળી આ દુનિયામાં તેમજ વળી પેલી દુનિયામાં પણ એમજ હકો આપેલા છે.

વેદના જમાનામાં પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ મરદની સાથે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેતી હતી. વીસપરદ પ્રમાણે નેક વિચારવાળી, નેક કામ કરનારી તાબેદાર સ્ત્રીને મરદ સાથે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેવા તેડી છે. આગળ ચાલતાં ભરથાર અને સ્ત્રીને ઉંચા હાથ કરી મીથ્રની મદદ માંગતા જણાવેલા છે. હિંદુઓના ઋગવેદમાં કહ્યું છે કે "અગાઉના વખતમાં બાયડી જાહેર મેજબાનીમાં અને ક્રિયા કામમાં મરદ સાથે ભાગ લેતી હતી." સ્ત્રી નેક કાયદા તથા કામ વખાણનારી હતી. ફરવરદીન યસ્ત પ્રમાણે એમ માલમ પડે છે કે પરણેલી તેમજ કુંવારી સ્ત્રી જાહેર જીંદગી ગુજારતી હતી અને નેકી વધારવાનું કામ તેઓનું હતું. તેરમી યસ્ત પ્રમાણે કેટલાક ભરથાર અને તેમની સ્ત્રીઓને, કે જેઓએ દેશમાં ભયની વખતે બચાવવા તેમજ દેશના સદ્‌ગુણો વધારવાને સંસાર સુધારવાની કોશેશ કરી હતી તેઓના નામો નિચે પ્રમાણે આપ્યાં છે:—હવોવી, ફ્રેની, થ્રીતી, પઉરૂ-ચેસ્તી, હુતોક્ષ, હુમા, જઇરીઆ, વીયતોવાસી, ઉસ્નાવઇતી, તુસનાયઇતી, ફ્રેની તે ઉશનેયાની બઇરી, ફ્રેની તે ફ્રરે યાઝનતઅની છોકરી, વિગેરે વિગેરે પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની આમાં આરાધના છે.

વળી તે વખતે સ્ત્રીઓ સદ્‌ગુણી હતી એટલુંજ નહિ પણ તેઓ તંદરોસ્ત હતી. તેઓ તંદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો કુદરતી રીતે જાણતી હતી, તે આપણને વંદીદાદના પુસ્તકનાં ફરમાનોપરથી માલમ પડે છે; તેમાં માદાં માણસની માવજત કેમ કરવી, નસાથી કેમ પરહેઝ રહેવું, માસિક માંદગીમાં જોઇતી પરહેઝગારી કેમ રાખવી, એનું સારી રીતે વિવેચન કીધું છે. અવસ્તા જમાનાની જરથોસ્તી સ્ત્રી ગુલાબી ચહેરો અને ગાલની ઉપરની લાલી, ઘટમદાર છાતી, તથા ઉંચું બુલંદ શરીર ધરાવતી હતી. તેણી હમણાંના બે ચાર પારસી છોકરાને જોરમાં પુરી પડે એવી આંગે મજબૂત સ્ત્રી હતી, કારણ તે વખતે મજબૂત આંગ માટે કસરત કરતી હતી અને સદ્‌ગુણી હતી.

Professor Darmesteter remarks, "The moral victory of Zoroastrianism is the work of a woman, and that no picture of woman is nobler and higher than that which is drawu in the Avesta."

પરોફેસર દારમેસતેતર જરથોસ્તી સ્ત્રીની બુલંદી વિષે નીચે પ્રમાણે મત આપે છે: "જરથોસ્તી ધર્મના સદ્દગુણની ફત્તેહનું કામ સ્ત્રીઓનું હતું—અવસ્તા સિવાય કોઇબી ઠેકાણે સ્ત્રીઓને આવી ઉમદા ચિતારી નથી." વળી અવસ્તા જમાનામાં એક બાયડી કરવાનો રીવાજ હતો એમ લાગેછે કારણ અવસ્તાના પુસ્તકોમાં કોઇ પણ ઠેકાણે એવું લખાણ મળતું નથી કે જેમાં એક મરદની બે બાયડી હોય, અને તે વિષે તાણી તોડીને પણ કાંઇ ઇશારો કાઢી શકાતો નથી. અને ગાથા કે જેમાં લગ્ન વિશે વિચારો દરશાવ્યા છે તેમાં પણ કેથે એકથી વધુ બાયડી કરવાનો રેવાજ જણાવ્યો નથી.

એ ઉપરથી જણાય છે કે અવસ્તા જમાનો કે જે આજથી ત્રણ ચાર હજાર વરશની વાત પર હતો, તે કેવો સોનેરી જમાનો હતો? સ્ત્રીઓ કેવી બુલંદ હતી? કેવી સદ્દગુણી હતી? કેવી જાહેર જીંદગીમાં ભાગ લેતી હતી? કેવી ધર્મના વધારાની કાળજી રાખતી હતી? કેવી ફરજંદો નેકબખ્ત બનાવવાને ધર્મ બોધ આપતી? કેવી તનથી ખુબસુરત હશે? મને પુખ્ત અને સદગુણી હશે? હા! શું તે જમાનો ગયો? શું તેવી સ્ત્રીઓની હજુ સુધી ફક્ત આપણે આરાધનાજ કર્યે? શું તેવી સ્ત્રીઓની વખાણુજ ગાયા કર્યે? શું આપણે તેવી સ્ત્રીઓ પેદા કરી શકયે નહિ? શું આપણે તેવા સદગુણો અને તેવું જ્ઞાન આજની છોકરીઓમાં દાખલ કરી શકયે નહિ? કોણ ના કહી શકશે? ઓ સ્ત્રીઓ, આવા આવા બુલંદ અને સોનેરી જમાનાનો અભ્યાસ કરો અને તમારી પ્રાચીન કાળની બહેનોને પગલે ચાલો! તેઓના જેવી સદ્દગુણી, મજબૂત, અને ખુબસુરત ગુલાબી ચહેરો મેળવવાને યત્ન કરો! કોણ એવો જરથોસ્તી હશે કે જે ત્રણ હઝારથી પાંચ હઝાર વર્ષની વાતપરની જરથોસ્તી સ્ત્રીની તવારીખ વાંચી તેણીને વિષે મગરૂર થશે નહિ? કોણ એવી સ્ત્રી હશે કે જે પોતાની પ્રાચીન કાળની બહેનોને વિષે જાણી સ્ત્રી જાતિનો મોભો અને બુલંદી

જોઇ જીગરથી હરખાયા વગર રહેશે ? તેણીને પગલે ચાલવાની પોતાની ફરજ કોણ સમજશે નહિ ?

## સ્ત્રીઓની હાલની સ્થિતિ.

હવે આપણે હાલની સ્ત્રી સદગુણમાં, કેળવણીમાં, ધર્મ જ્ઞાનમાં, ઘર સંસારમાં અને પરણેતર તરીકે કેવો દરજ્જો ભોગવે છે તે વિષે વિવેચન કર્યે. આપણે ત્રણથી ચાર હજાર વરશનો જમાનો અવસ્તા અને વેદનાં સાહિત્ય પરથી ચિતાર્યો; હવે તે પછીના અથવા થોડી સદી અગાઉના જમાનામાં સ્ત્રીઓ કેવી હતી તેની તવારીખ ઉપર આપણી દ્રષ્ટી ફેંકયે. તે વખ્તની હિંદવાની સ્ત્રી કેવી હતી અને આજે કેવી છે તે તપાસ્યે. હાલના ઇતીહાસ પરથી માલમ પડે છે કે હાલની સ્ત્રી પ્રાચીન કાળની સ્ત્રીથી ચોકસ દરજ્જે ઉતરતી પંક્તીપર છે, તો તેમ થવાનું કારણ શું? એવા બુલંદ દરજ્જાપરથી નિચે તુટી પડવાનો સબબ શું ? ઓ સ્ત્રીઓ ! જયારે હમણાંની તમારી તવારીખપર દ્રષ્ટી ફેંકયે છિયે ત્યારે કોણ વિદ્વાન અથવા તો સમજુ માણસ હાયનો નીસાસો કાઢયા વગર રહેશે ?

જયારે હઝારો વર્ષ અગાઉ આપણો જમાનો ફિલસુફી અને જ્ઞાનથી ભરપુર હતો ત્યારે પશ્ચિમ તરફના લોકો, એટલે યુરોપ્યનો, જંગલી સ્થિતિમાં હતા, પણ હાલતો તેથી ઉલટું થઇ ગયું છે. પશ્ચિમ ભણીના લોકો આપણી ફિલસુફી અને જ્ઞાન મેળવી સુધરેલા જમાનાની રોશનીમાં આવી પ્હોંચ્યા છે, અને આપણો અંધકાર આતુરતાથી જુએ છે, જયારે આપણે આપણી બુલંદી પરથી તુટી પડયા છિયે. તેઓએ સ્ત્રીનો દરજ્જો એકદમ વધાર્યો છે, સ્ત્રીને તેઓ આદમ બાવાના બોલમાં બોલ્યે તો "પોતાનુંજ હાડકું અને પોતાનુંજ માંસ" સમજે છે, પોતાના સુખ દુઃખનો સાથી સમજે છે, અને જેમ મરદ જાત સુખ ભોગવે છે તેમજ તેને પણ આપવાની પોતાની ફરજ સમજે છે પણ આપણી સ્ત્રીઓની ગુલામગીરી ભરેલી હાલત તપાસો અને આપણા એક વખતના બુલંદ દરજ્જા પરથી કેમ અંધકારમાં ગીરફતાર થયા છિયે તેનો, પ્રિય

વાંચક, ખ્યાલ કરો ! આવી કંગાળ અને હીનપસ્તીભરી સ્થિતિમાં આવવાનું મુખ્ય કારણ જંગલી અને દુરવંદી લોકોનો સમાગમ અને આપણા ધર્મમાં પેઠેલો સડો છે. હિંદુ ધર્મના ઉપાધ્યા અથવા તો બ્રાહ્મણો, જેઓ પવિત્ર હતા, તેઓ પોતાના મીનોઇ દરજ્જાપરથી લપસી પડી, હલકી પંક્તિની જીંદગી ભોગવવા લાગ્યા છે, દુનિયાની લોભ લાલચોના ફાંદામાં ફસ્યા છે, અને બ્રહ્મજ્ઞાન, મીનોઇ અને યોગ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો છોડી દીધો છે. રફતે રફતે તેઓ ફિલસુફી ભર્યા નિયમો સમજી શકયા નહિ અને પોતાની મતલબ કાઢી લેવા જેમ ગમે તેમ ધર્મ પુસ્તકો લખવા મંડયા છે. એટલું યાદ રાખવું જોઇયે કે પહેલાં કાંઇ છાપાકળા હતી નહિ. જે કાંઇ ધર્મજ્ઞાન મળતું તે મોઢેથી પેઢી દર પેઢી પયગામ્બરો અને ઋષિઓના મોઢેથી કહેવાથી મળતું; એવા મહાત્માઓ કાંઇ પુસ્તક લખતા ન હતા પણ પોતાના ચેલાઓને મોઢેથી શિખવતા હતા. પુસ્તકો પાછળથી લખાયાં હતાં. બ્રાહ્મણોએ જ્યારે પોતાનો યોગ અભ્યાસ અને ધર્મજ્ઞાન છોડવા માંડયો અને લોભ લાલચમાં ફસ્યા, ત્યારે જેમ ગમે તેમ પુસ્તકો લખવા માંડયાં અને તેથીજ હાલ દરેક ધર્મમાં સડો પેસી ગયો છે, અને લોકો વિચાર વગરના થઇ હાનીકારક રીવાજોને ધર્મના ફરમાન તરીકે અજ્ઞાનપણાંથી ગણેછે. એવા કહેવાતા બ્રાહ્મણો અને ધર્મના ઉપાધ્યાઓ ભોળી સ્ત્રીઓને પોતાની મતલબને ખાતર જેમ ગમે તેમ ભમાવવા લાગ્યા, અને ધર્મનું ફરમાન પોતાને જેમ લાભ થાય તેમ શિખવવા લાગ્યા અને પૈસા મેળવવા સ્ત્રીઓમાં વહેમ દાખલ કરવા લાગ્યા. કેટલાક ઇતિહાસના લખનારો જણાવેછે કે હિંદુઓના વેદના જમાનામાં સ્ત્રીઓમાં સતી અને બાળ લગ્ન જેવું કાંઇ હતું નહિ અને પુનર લગ્ન હસ્તીમાં હતું એવાં સિધ્ધાંતો મળેછે. એ ખરૂં લાગેછે, કારણકે તે વખતની સ્ત્રીઓ વેદ વાંચવાને અને સમજવાને શકિતવાન હતી, પણ હાલ તો સાંભળવાને પણ શકિતવાન નથી. વેદનો જમાનો ફિલસુફીભર્યો હતો અને તેમજ અવસ્તા જમાનો પણ હતો, અને ખરૂં ખોટું પારખવાની શક્તિ તે જમાનાના લોકોને હતી; પણ જ્યારે બાળ લગ્ન, ખંડોબાની મોરલી, દેવ દાસી, જનાના, બુરખાઓ, અને પોતાના બચ્ચાંને ભોગ આપવાનો અને છોડી જન્મે તો તેને મારી

નાખવી, એવા એવા દુર્ગુણો, અને હાનીકારક રીવાજો હિંદની સ્ત્રીઓમાં પ્રવેશ થયા," ત્યારે કુદરતી રીતે સ્ત્રીઓ પોતાના મોટા દરજ્જાપરથી આવી ગુલામી સ્થિતિમાં આવી પડી. હિંદ સરજમીનનો કોણ એવો બેવફા બેટો હશે કે પોતાની બહેનોને આવી હિનપસ્તી ભરેલી હાલતમાં જોઇ તેઓની હાલત સુધારવાને આતુર ન હશે, અને એવા હાનીકારક રીવાજને જડ મુળમાંથી કાઢી નાખવા પોતાની ફરજ સમજશે નહિ? ઓ કેળવાયલી સ્ત્રીઓ! તમારી હાલની કંગાળ સ્થિતિ વિષે નિચલું લખાણુ વાંચી તે ઉપર મનન કરો, ગુલામડી અને હિનપસ્તી ભરેલી જીંદગીમાંથી મુક્તી પામવાને સાવધ થાઓ, અને તમારી ફરજ બજાવો. **સતી**નો રીવાજ તો હાલ સુધરેલાં અંગ્રેજી રાજ્યની મદદથી કયારનો **સતી** થયો છે. સતીનો રીવાજ કેવો બીનઅકલી અને અવિચારી હતો? જો ભરથાર મરી જાય તો તેની સાથે તેની સ્ત્રી પણ બળી મરવામાં પોતાનો સદ્‌ગુણ સમજતી હતી, પણ એક વફાદાર વિધવા રેહેવાનું હલકું ધારતી હતી. કેટલીક બાર વર્ષની અંદરની ઢીંગલી અને રમકડાં સાથે રમતી છોડીનાં ૬૦ વર્ષના મુરડાલ પુરૂષ સાથે લગ્ન કરવામાં આવતાં હતાં. લગ્ન શું, ભરથાર શું, સંસાર શું, તે સમજે નહિ તેવી છોડીનો કહેવાતો ભરથાર જો મરી જાય તો પેલી ચીચારા પાડતી, બુમ પાડતી, રમકડાં સાથે રમતી છોડીને ચેહમાં બાળતાં, અને જો કોઇ છોડીને મરવા ન ગમતું તો તેણીના હાથ પગો બાંધતાં, અને મારતા મારતા, ગાળો ભાંડતા ચેહમાં બાળતા! એવી જુવાનીમાં ખીલતી છોડીને બાળી નખાવનારનું હૈયું કેવું સખ્ત હશે? પણ બીજી ગમ નજર ફેંકો. એક સાત છોકરાનો ૭૦ વર્ષનો બાપ રંડાયો તો તરત બીજી ગમ લગ્ન કરવાની તૈયારીમાં પડતો મામલ પડશે. બાળક છોડીને જીવતી બાળી નાખવી અને પોતે જોઇએ એટલી બાઇડીઓ કરવી એ કેવો ઇનસાફ? પણ એ આપમતલબી, હેવાન્યત ભરેલો રીવાજ નાબુદ થયો છે, અને તેની ઉપર હવે બહુ વિવેચનની જરૂર નથી.

હવે આપણે બીજો હેવાન્યત ભરેલો રીવાજ જે છોકરી જન્મે તેને મારી નાખવી એ તપાસયે. એ રીવાજ ગુજરાતમાં ચાલુ હતો અને હજાર ઉપર છોડીને દર વર્ષે ત્યાં બાળી નાખવામાં આવતી હતી.

ત્યાંના રહીશો એમ કહેતા કે તેઓને તેઓથી સારા ખાનદાનનો ભરથાર આપવાને અને તેઓનું ગુજરાન કરવાને બની શકતું ન હતું તેથી છોકરી-ઓને મારી નાખવું દરૂસ્ત હતું. કેવો શરમ ભરેલો વિચાર ! એ જંગળી રીવાજ જાણીતા ભલા કરનલ વૉકરની મદદથી કાઢી નાખવામાં આવ્યો હતો.

હિંદુઓમાં એક બીજો જંગળી રીવાજ કમનસીબે ચાલુ છે, તે એ કે જો કોઇ સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હોય તો તેઓ ખંડોબા દેવને એવી માનતા કરે છે કે જો છોકરી જન્મે તો તેને તે દેવને અર્પણ કરવી. જ્યારે છોકરી થાય ત્યારે તેને ખંડોબાની મોરલી કરી તેણીની ક્રિયા કરી તેણીને તે દેહડાંમાં રહેવાની તેણીની મરજી ઉપરાંત ફરજ પાડવામાં આવે છે. ત્યાં તે ખંડોબાની દાસી થઇ રહે છે અને તે દેવ સાથે લગ્ન કરે છે અને જેમ તેણી ખરાબ રીતે જીંદગી ગુજારે છે તેમ તે દેવ ખંડોબા ખુશી થાય છે, તેથી તેણી ઘણીજ હલકી જીંદગી ગુજારે છે. અજબ જેવું છે કે આવો જંગલી રીવાજ અદલ અંગ્રેજ રાજ્યમાં હજુ નિકળી જતો નથી, અથવા કેળવાયલા હિંદુઓ પોતે તેની સામા થતા નથી.* એ ખંડો-બાના દેહડાંમાં સેંકડો છોકરીઓ આવી હલકી જીંદગી ગુજારે છે, અને તેઓનાં ઘાટકી માત પિતાને કોઇ પુછતું નથી કે તે બાળકની જાણ અને મરજી ઉપરાંત આવી હલકી જીંદગી ગુજારવાની તેને શું સત્તાથી ફરજ પાડવામાં આવે છે ! અંગ્રેજી અદલ રાજ્યમાંથી આવો ગેરઇનસાફી રીવાજ એકદમ કાઢી નાખવામાં આવવો જોઇયે છે.

આવાજ પ્રકારનો એક બીજો રીવાજ એ છે કે કેટલીક હિંદુ ઓરતો દેવદાસી થઇને જીંદગી ગુજારે છે. તેઓમાંનો ઘણો ભાગ પહેલાં કોઇ મોટાં મંદીરમાં દેવની દાસી થઇને રહે છે, એટલે દેવ આગળ એક મોટો ચોક બના-વેલો તેમાં નાચી ગીત ગાઇને રહે છે. મુખ્ય કરી દેવ દાસી બાળ-વિધવા

---

* આ ખંડોબાની મોરલીના રેવાજ માટે પ્રો૦ ભંડારકરે એક અરજી મુંબઇના નામદાર ગવરનરને કીધી છે, જેમાં આ અનીતિમાન રીવાજ કહાડી નાખવા સરકાર નામદારની મદદ માંગી છે.

ઓરતો હોય છે કે જેઓ ત્યાં જઇ દેવ દાસી થાય છે, અને પેલી કેટલીક ખંડોબાની મોરલીની માફક હલકી જીંદગી ત્યાંના સાધુ અને ફકીરો સાથે ગુજારે છે. આ ઉપલી બાબદોની સાબેતી એક પરગજુ અંગ્રેજ બાનુએ પોતાનાં અંગ્રેજી પુસ્તક "Wrongs of Indian Womanhood" માં સ્પષ્ટ રીતે જાહેર કીધી છે.

હવે આપણે આજ સુધી ચાલતા એક કઢંગા રીવાજ ઉપર ધ્યાન કર્યે. તે રીવાજ ઝનાનાનો છે. હિંદમાં કેટલી બધી ઓરતો ઝનાનાના રીવાજના જુલમાતમાં રહે છે ! જેમ હાલના નજર કેદખાનામાં માણસોને રાખવામાં આવે છે તેમ હિંદમા હજારો બલકે લાખો સ્ત્રી એવા પ્રકારની જીંદગી ગુજારે છે, એ એક અફસોસની વાત છે. અગાઉના વખતમાં લુટારૂ અને અનીતિવાળા માણસોની ઉપર રાજ્યનો સારો બંદોબસ્ત ન હતો, તે વખતે ખુબસુરત ઓરતોને ફરવું હરવું બહુ ધાસ્તી ભર્યું હતું; તેઓને જબરદસ્તીથી ઉંચકી લઇ જવામાં આવતી હતી અને તે વખતે ઝનાનાનો અને બુરખાનો રીવાજ વાજબી હતો, પણ અંગ્રેજના ઇનસાફી રાજ્યમાં જો કોઇ સ્ત્રીની જરા મશ્કેરી પણ કરે તો તેને સખ્ત સજા થાય છે, એવા વખતમાં ઝનાનાનું કાંઇ પણ કામ નથી, અને બિચારી નિર્દોષ કેદી અબલાનો છુટકારો થવો જોઇયે એવું સઘળાનું મત છે.

એક સ્ત્રીને બુરખો પેહેરેલી જોઇને એક માણસને શું વિચારો આવે છે ? તેને એમ લાગે છે કે તેણી મરદ જાતને બુરી અને બદ ચશમની ધારે છે અને તેથી પોતાનું મ્હો છુપાવે છે. જો બધા મરદો એવા હોય તો મરદ સાથે તેઓ પરણે છે શું કામ ? લુચ્ચા મરદો સાથે પરણવું નહિ જોઇયે. શું તેણી પોતે નીતિ સંબંધી એવી હલકી સ્થિતિમાં હોય છે કે કોઇ મરદ તેણીની ઉપર ખરાબ નજરથી જોયતો તે પોતે બગડી જાય અને તેની સાથે લલચાઇ જાય ? અરે કેવો અવિચારી રીવાજ ? બધાજ મરદ બેવફા અને બદ વિચારના ? જો આદમ જાત એવુંજ હોય તો પછી જાનવર અને માણસમાં તફાવત શું ? માણસ જો પોતે જુસ્સાઓ ઉપર પોતાનો અખત્યાર રાખી ન શકે તો તે માણસ, યાને મનની શક્તિ ધરાવનાર કેમ કહેવાય ? અરે ઝનાનાની સ્ત્રીઓ, મરદ માટે

આવા હલકા વિચાર શું કામ રાખો છો ? મનને ખિલવો અને તેની શક્તિ વાપરો ! પારકા પુરૂષને તમારા ભાઈ તરીકે ગણો અને પછી બુરખાનું કાંઈ કામ પડશે નહિ. બુરખો પહેરવો અથવા તો ઝનાનાનો રીવાજ રાખવો એ માણુસ જાતની મનશક્તિને એબ લગાડનારૂં છે. અરે ! એવા ઝુલમાતમાં રહેતી સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે ? તેણી કોઇ પારકા મરદ સાથે વાત કરી શકે નહિ, કારણ કોઇ પણ પારકા મરદપર ઇતબાર નહિ, તેને દૂરગુણી સમજે પણ તેને પોતાનો ભાઇ સમજે નહિ. શું પારકા મરદને, ત્યારે, પિતા અથવા ભાઇ તરફના પ્યારની આંખોથી જોઇ શકાય નહિ, અથવા તેવાજ વ્હાલથી વાત કરી શકાય નહિ ? શું સદ્ગુણની આશાજ રાખી શકાય નહિ ? જ્યારે પણ બુરખાવાળી સ્ત્રી પારકા મરદને ખુલ્લી રીતે જોય એટલે શરમાઇ જાય તેનું કારણ શું ? એ કાંઇ સ્ત્રીની મર્યાદા કહેવાયજ નહિ. સ્ત્રીની મર્યાદા તો સ્ત્રીના સારા પોષાકમાં, રીતભાતમાં અને વાતચીત કરવામાં છે, એમ લજવાઇ જવામાં નથી. એમ લજવાવાનું કારણ એ જે કોઇ પણ ખરાબ વિચાર તે વખતે મનમાં આવતો હોવો જોઇયે, નહિ તો શરમાવાનું કારણ શું ? તેણી તો ખરાબ વિચારને લીધેજ પોતાનું મ્હો છુપાવે છે. કાં નહિ તેણીના પિતા અથવા ભાઇથી મ્હો છુપાવતી ? કારણ તેઓને કદી પણ ખરાબ નજરે જોઇ શકાયજ નહિ; જોકે કેટલીક બુરખાવાળી સ્ત્રી ફકત પોતાના રીવાજથીજ એમ કરે છે, અને આવા વિચારોથી નહિ એમ આપણે રાસ્તીની રાહે કબુલ કરવું જોઇયે. બુરખો પહેરવાથી હંમેશાં સ્ત્રીના વિચારો અને હવસો એક મરદને જોવાથી ઉશ્કેરાય છે. જ્યારે કોઈ પણ ચીજ ઘણી બંધીમાં રહે છે ત્યારે ચોક્કસ યાદ રાખવું કે તે ચીજ તેથી ઉલટી જીંદગી ગુજારવાને બાતેનમાં ઘણી હોંશ ધરાવે છે. એક બંધવો બંધીખાનામાં રહે છે ત્યારે તે છુટાપણું ભોગવવાની ઘણી હોંશ ધરાવે છે, તેમજ ઘડયાળની કમાનને જો દબાવી રાખો તો તે ઉડવાને બહુ જોર કરે છે, પણ છુટીજ રાખો તો એવું જોર કરતી નથી; તેજ મિસાલની સ્થિતિ ઝનાનાની સ્ત્રીની છે. કેટલીક સ્ત્રી દાકટરો એમ કહે છે કે ઝનાનાની અને બુરખાવાળી સ્ત્રીઓમાં ખહીનો રોગ ઘણો લાગુ પડે છે, કારણ તેઓથી

ખુલાસાથી ફરવા હરવા, ચોખ્ખી હવા દમમાં લેવા અને ખુલ્લી હવામાં અંગ કસરત કરવાને બની શકતું નથી અને તેથી તેમનાં ફેફસાં મજબુત થતાં નથી અને તે રીતે ફેફસાં બગડી જઈ ખહીનો રોગ જલદીથી લાગુ પડે છે. વળી એ સ્ત્રીઓની મનશકિત પણ ઓછી હોય છે, કારણ તેણીઓને જુદા જુદા પ્રકારના વિચારો કરવાને કાંઇ પણ સાધન હોતું નથી. તેણી દુનિયામાં સારી સારી ચીજો છુટથી જોઇ શકતી નથી, અથવા તો જુદા જુદા વિચારોના મરદોમાં ભેળાવા અને વાત કરવાને તેણીથી બની શકતું નથી. મોટા મોટા મેળાવડામાં છુટથી ભાગ લઇ શકાય નહિ તેથી વિવિધ વિચારો ઉત્પન્ન થતા નથી, અને જે જે અનુભવો મળવા જોઇયે તે મળતા નથી અને તેથી તેણી જાનવર જેવી રહી જાયછે.

અરે બુરખાવાળી અને ઝનાનાવાલી સ્ત્રીઓ! બુરખાની અને ઝનાનાની હવે શી જરૂર છે? કોઇ અગાઉના જેવા લુટારા, પીંઢારા તમોને જબરદસ્તીથી લઇ જનારા નથી, હવે કોઇ બદમાશ તમારી મજાક કરી શકવાનો નથી, કારણ એવા માણસને મજબુત શિક્ષા થાય છે; એ રીવાજ માણસાઇના દરજાને એબ લગાડનાર છે અને લજવાવે છે, તેથી સ્ત્રીઓની ઐન ફરજ છે કે એવો કઢંગો રીવાજ હવે નાબુદ કરે. સ્ત્રીઓ! મરયાદા બુરખાથી અને ઝનાનાથી નથી રહેતી, પણ સદ્ગુણ સાચવી, મનની શકિત ખિલવી મરદના સમાગમમાં આવવાથી રહે છે. ઈંગ્રેજી સ્ત્રીઓ જુઓ. તેઓ બેઅદબ છે એમ કદી પણ તમે કહી શકશો? તેણીના મોઢેથી કદી ખરાબ શબ્દ બોલતાં તમે સાંભળશો નહિ. તેણી બદ બોલનાર મરદથી તદન દૂર જશે. તેણી પારકા મરદથી નાસી ન જશે, પણ આબરૂ દરકારથી, રીતભાતથી વાત કરશે અને પોતાનો ટેક અને સદ્ગુણ સાચવશે. હિંદી બેહનોએ તેઓને પગળે ચાલી, તેઓના સદ્ગુણો લઇ, જંગળી રીવાજો અને જંગળી ઝનુનો દૂર કરવા જોઇયે.

હવે આપણે જોઇયે કે સ્ત્રીને મહેારદાર અને ઘર ધણિયાણી તરીકે હિંદમાં કેટલું માન મળે છે. જો આપણે બહુ ઉંડાણથી તપાસ્યે તો આપણે જરા પણ આંચકો વગર કહી શકયે કે હિંદની કરોડો સ્ત્રીયો ગુલામગીરીના જેવી જીંદગી ગુજારે છે, તેણીને કોઈ મરદ સાથે વેહવાર કે વાતચીત

કરવા દેવામાં પણ આવતી નથી; ઘરમાં તેણી વૈતરૂં કરે છે, પોતાના ભરથાર આગળ ભોજન મુકે છે, તેના કપડાં સીવી આપે છે, અને કાંઈ ઓછું અડકું પડ્યું તો ગાળ ખમે છે. ઘણીક વખતે ભરથારનો માર પણ તેણીને ખમવો પડે છે. વળી તેણી વર સાથે બેસીને ખાઈ પણ શકે નહિ, તેણીને નામ દઇને બોલાવે નહિ. બોલાવવું હોય તો 'અલી' અથવા (છોકરાના નામથી) 'રણછોડની મા ઓમ આવ' એમ પોતાની મહોરદારને બોલાવામાં આવે છે. ઘરમાં કોઇ મોટું કામ નિકળ્યું તો તેણીનું મત પણ લેવાની આનાકાની ! જો ઘરની બહાર જાય તો સ્ત્રીને ભરથાર પોતાથી દોઢ ગજ પછવાડે ચલાવે ! અને જો કાંઇ બોજો લઇ જવો હોય તો બાયડીના માથાંપર બોચકું મુકી પોતે દોઢ ગજ છાતી કાઢી વાઘ માર્યો હોય તેમ આગળ ચાલે ! જો ઘરમાં બાહરનાં માણસ અથવા વરનો બાપ હોય તો તેણીની સાથે વાત થાય નહિ, તેણી ઘુમટો તાણી બેસી રહે. જો ગાડીમાં બેસવું હોય તો પહેલાં ભાયડો બેસે અને પછવાડે બાયડી બેસે, અને જો તડકો મજબુત હોય તો પહેલાં વર છત્રી ઓઢે, પણ પોતાની બાયડીને સાથે ઓઢાડે નહિ. પોતાની સ્ત્રીને સાંજના ફરવા લઇ જશે નહિ, કારણ બીજાઓ મશ્કરી કરે. ભરથાર બુટ પેહેરે પણ સ્ત્રી તો ઉઘાડે પગે ચાલે. આવીજ રીતે હજુ ઘણે ઠેકાણે હિંદુસ્તાનમાં સ્ત્રીનો મરતબો સચવાય છે.

હવે આપણે આગળ વધ્યે અને જોઇયે કે વિધવા તરીકેની જીંદગી હિંદમાં કરોડો કમનસીબ હિંદુ સ્ત્રીઓ કેમ ગુજારેછે. દુનિયામાં કોઇબી ભાગમાં અતિ નાની વયની વિધવાઓ હોય તો હિંદમાં છે. બાળ વિધવા, એટલે બાર વર્ષની અંદરની વિધવાનો અડસટો કાઢતાં એમ માલમ પડેછે કે એકલાં હિંદુસ્તાનમાંજ તેઓ આશરે બે કરોડ છે. આવી બાળ વિધવા કેમ જીંદગી ગુજારે છે તેનો વિચાર કરો ! જ્યારે આપણે પરણેલી સ્ત્રીને ગુલામગીરીની બેડીમાં પડેલી જોઇ, ત્યારે આવી બાળ વિધવાનો મરતબો કેવો દુઃખદાયક હશે તેનો વિચાર કરતાં આપણને કમકમાટ ઉપજે છે. હિંદુઓમાં અને કેટલીએક બીજી જાતમાં બાળપણમાં લગ્ન કરવાનો કઢંગો રીવાજ હોવાથી, કરોડો સ્ત્રીઓ બાળપણમાંજ વિધવા થાય છે. જેઓને

પરણવાનો અને સંસારનો ખ્યાલ પણ ન હોય તેઓને વળી રંડાપો ભોગવવો પડે છે. તેઓને ઉમરે પુગતાં પોતાનો ભરથાર કેવો હતો તેનો ખ્યાલ પણ હોતો નથી, અને પરણેલી હતી એમ તેણીને લાગતું પણ નથી. બાળપણથી તેઓ આખી જીંદગી વિધવા તરીકે ગુજારે છે. એટલુંજ નહિ પણ વળી તેણીના માથાંના બાલ બોડાવે છે એટલે બિચારી તદન કદરૂપી અને આપણને કમકમાટ ઉપજાવે એવી સ્થિતિમાં આવી પડે છે. તેણીને સગાંવાહલાં સાથે સારે અવસરે સામેલ થવા દેવામાં આવતી નથી, કારણ તેણીને લોક કમનસીબ ધારે છે, અને જો કોઈ સારે અવસરે બહાર જવું પડયું અને એક વિધવા સામે મળી તો અપશુકન થયો જાણી તેણીને ગાળો બાંડે! કેટલીએક ધર્મ ક્રિયામાં પણ તેણી સામેલ થઇ શકે નહિ ને વળી તેણીને ખરાબ એલકાબથી બોલાવામાં આવે. લોક હવે તેણીને હલકી સ્ત્રી તરીકે ગણે, કારણ તેણી બિચારી બાળપણમાં વિધવા થઇ. તેણીની ઉપર ખુબ જાપતો રાખે. તેણીને મેણા ખમવા પડે, તે ગરિબ બાપડી આવી જીંદગી ગુજારી કાયર કાયર થાય. તેણીના દુઃખની ઉપર કેવો ડામ? તેણીને મયા દયાથી રાખવાને બદલે કેવાં દુઃખમાં રાખે છે? આવી રીતની વિધવાની જીંદગી કરતાં સતી પરવડે, કારણ સતી થાય તો એકજ વખ્તમાં બળી મરે, પણ આ તો વર્ષો સુધી જીવ બાળીને ખાક કરવો. જ્યારે નામદાર સરકારે સતી થવાનો રીવાજ કાઢી નાખ્યો ત્યારે બાળ લગ્ન પણ કાંય નહિ કાઢી નાખ્યાં? અરે! કમનસીબ બે કરોડ વિધવાઓ, તમારો છુટકારો કરનાર શું કોઇ હિંદના પુત્ર અથવા પુત્રી પેદા થઇ નથી? ના એમ તો કહેવાય નાહ. ઘણા લોકરક્ષી પુરૂષોએ તમારી દુઃખદાયક જીંદગીનો સારી રીતે ખ્યાલ આવ્યાથી ખુબ લડતો ચલાવી છે. પુનરલગ્નને માટે મોટાં ફંડો ઉભાં કીધાં છે અને દર વર્ષે એવાં ઘણાં પુનરલગ્નો થાય છે. પણ હજુ એ ચીજ જુજ જેવી લાગે છે. કમનસીબ બાળ વિધવાઓ! તમારાં દુઃખનો ખરો ખ્યાલ સરકાર આગલ લાવનાર કોણ પુરૂષ છે તે જાણો છો? તે કોઇ નહિ પણ આપણા જાણીતા વિદ્વાન પારસી મી૦ બહેરામજી મલબારી છે. દરેક પારસી એવા જરથોસ્તીને વાસ્તે મગરૂર છે. તેણે બાળ લગ્ન

હિંદમાંથી કાઢી નાખવાને વર્ષો થયાં સખ્ત ઝુંબેસ કીધી છે એ અતિ સ્તુતીપાત્ર છે. સ્ત્રીઓએ મરદની ઉપરજ બધો આધાર રાખવો ન જોઈએ. તેઓએ પોતે આવી ગુલામી સ્થિતિમાંથી મુકત થવાને યત્ન કરવો જોઇયે. સ્ત્રીઓ, તમારા સ્ત્રીના બુલંદ મરતબાને આવી રીતે અંધકારમાં નાખેલો જોઇ તમે પોતે યુદ્ધ મચાવો, અને જ્યાં લગી મુક્તિ પામો નહિ, ત્યાં લગી તમારા વાજબી હકો માગવા લડતો ચાલુ અને ચાલુ રાખો! આગળ વધેલી, કેળવણી પામેલી, તવંગર યા ગરીબ, એકજ જાતની અથવા જુદી જુદી જાતની સ્ત્રીઓએ બધાં સાથે મળી તમારી સ્ત્રી જાતિની ફરજનો તથા તમારા અંતઃકરણનો અવાજ સાંભળવાને તમારા કાન ખુલ્લા રાખો. તમારી હિંદવાની બહેનોને આવી કમકમાટ ભરેલી ગુલામગીરીની જીંદગીમાંથી મુકત કરવાને તમારૂં તન, મન અને ધન વાપરો! આવી હાલતમાંથી જ્યાં સુધી મુકિત પામો નહિ ત્યાં સુધી તમારી ફરજ અદા કરવાને ચુકો ના, અને મરદોની ઉપર આધાર રાખી બેસી ના રહો. શું તમારામાં ઉંચી કેળવણી પામેલી સ્ત્રીઓ નથી? શું તમો ખુદ સ્ત્રીઓ પાસે જર નથી? કદી પણ ના કહી શકાશે નહિ. કેટલાક મરદો પોતાની આપમતલબને વાસ્તે તમોને આવી હાલતમાં રાખવાને ખુશી હશે, પણ તેવા આપમતલબીઓને ફાવવા ન દેવું તમારા હાથમાં છે. તમારી ફરજ સમજો, અને બહાદુરીથી તમારી ફરજના મેદાનમાં ઉતરો! પ્રિય બહેનો, તમારા ધર્મ તથા દેશ તરફની ફરજ બજાવવા નિકળો બાહેર, અને પ્રભુ તમને જરૂર મદદનો હાથ આપશે! હિંદની બધી સ્ત્રીઓમાં પારસી સ્ત્રીઓ આગળ વધી છે. તેઓએ કેળવણીનો પ્રસાર ચાખ્યો છે, અને જોઇતી છુટ મેળવવા શક્તિવાન થઇ છે. તેઓ પોતાની પશ્ચિમ તરફની સુધરેલી બેહેનોને પગલે ચાલે છે, આગળા વહેમો છોડયા છે, મતલબી પુરૂષોની બદીમાંથી થોડી મુકતી પામ્યાં છે, અને અજ્ઞાનના અંધકારમાંથી જ્ઞાનની રોશનીમાં આવ્યાં છે. એક અરધી સદી અથવા તો તેની આગળના વખતમાં પારસી સ્ત્રીમાં અત્યંત વહેમો જડ ઘાલી બેઠા હતા. જ્યારે પારસીઓએ ઇરાન વતન છોડયું ત્યારે હિંદુઓના આશરા તળે રહ્યા હતા, અને લાંબો વખત

હિંદુઓ સાથે રહ્યાથી તથા આસ્તે આસ્તે કેટલાક દુષ્ટ હિંદુ બ્રાહ્મણોના સમાગમમાં આવ્યાથી તેઓએ તેઓના કઢંગા રીવાજ અને દુર્ગુણો હાથ ધર્યા. ભોગ આપવા, જંતર મંતર કરવા, જો છોકરાં ન થાય તો કમકમાટ ઉપજાવે તેવી માનતાઓ લેવી, વિગેરે કેટલાક વહેમો હજુ લગી થોડી સુરત અને બીજાં ગામોની પારસી સ્ત્રીઓમાં ચાલુ છે. પારસીઓની પવિત્ર ક્રિયામાં પણ એમજ ઢોંગ અને વહેમોનો પ્રવેશ થયો છે. દુરવંદી રાહપર ચાલવા લાગ્યા અને કેટલેક ઠેકાણે તો ઝનાનાનો રીવાજ પણ હતો, અને પારસી બૈરાંઓ જવલેજ ફરવા જતાં હતાં. પોતાના ભરથાર અથવા કોઈ મરદ સાથે તો જવલેજ બહાર માલમ પડતાં હતાં. હવે એવા વહેમો અને દુરવંદી રીવાજો કેળવણીના પ્રસારથી અને સદ્ગુણી જાહેર પુરૂષો શેઠો સોરાબજી બંગાલી, ખરશેદજી ફરદુનજી, ફરામજી કાવસજી બનાજી, કેખશરૂ કાબરાજી, હિંદના દાદા દાદાભાઇ નવરોજી વિગેરેની અથાગ મહેનતથી, અને વળી પારસી જાહેર છાપાઓ: રાસ્ત ગોફ્તાર, મુંબઇ સમાચાર, જામે જમશેદ, સાંજ વર્તમાન, વિગેરેનાં પણ કેટલાંક ઉમદા લખાણોથી પારસી સ્ત્રીઓનાં મગઝપર સારી અસર થઈ છે. તેઓએ કઢંગા રીવાજો સદાકાળના બાળી ભસમ કીધા છે. ખાનબહાદુર દારાશા ચીચગર રમત ગમત ( કીંડરગાર્ટન ) થી પારસી છોડીઓને કેળવણી આપે છે તેઓની કોશેશ વખાણવાલાયક છે અને આપણે ઇચ્છીયે છીયે કે એઓ પોતાની નાનાં બાળકોનેજ લાયકની આ પ્રકારની કેળવણી આપવાની રીત શેઠયાઓની મદદથી મોટા પાયાપર અને ઉંચા પ્રકારપર આવવાને શક્તિવાન થાય.

## હાલની પારસી સ્ત્રીઓની હાલત.

હાલની પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની કેળવાયલી અને સુધરેલી પશ્ચિમ તરફની બેહનોને પગલે ચાલે છે એ ખરેજ ખુશી થવા જેવુ છે; પણ જેમ તેઓના સદ્ગુણોની નકલ કરે છે તેમ વળી તેઓના દુર્ગુણો પણ લે છે. પશ્ચિમ તરફની દરેક ચીજની નકલ કરવી,-પછી તે ફાયદા-કારક હોય કે નહીં હોય તોપણ-અને તેને સુધારો કહેવો એ ન છાજતું છે. સુધારો એટલે ચાલુ હાલતમાં, વિચારમાં યા રીવાજમાં એવો

ફેરફાર કરવો કે જેથી કાંઇ પણ ફાયદો હાંસલ થાય, પણ પારસી કોમમાં પશ્ચિમ તરફનું તત્વ, પછી તે સુધારા ગમ ખેંચતું હોય યા બગાડા ગમ તેનો ખ્યાલ જરાએ કીધા વિના—ઘણું આમેજ થતું જાય છે, જે દિલગીરી ભર્યું છે. સુધારાના મોજા આપણા પુરાણા સદ્દગુણોને કિનારાગમ ફેંકી દે છે, એ દિલગીરીની વાત છે; માટે કયા પુરાણા સદ્દગુણો આપણામાંથી ફેંકી દેવામાં આવ્યા છે અને કયા દુર્ગુણોનો પ્રવેશ થયો છે તેની ઉપર પારસી બહેનોનું ઘણું ધ્યાન ખેચવું અગત્યનું છે.

પારસી સ્ત્રીઓનું પુરાણા વખતનું ધર્મ ઉપરનું યકીન અને ઝનુન હતું તે જતું રહ્યું છે, અને તેમાં તેઓનો વાંક નથી પણ કેટલાક કેળવણી આપનારાઓનો છે. કેટલીક શાળાઓમાં ધર્મની કેળવણી મુદ્દલ અપાતી નથી અને અંગ્રેજી સ્કુલોમાં છોડીઓને મુકયાથી ત્યાં અંગ્રેજી ધર્મ શિખે છે, અને આપણા ધર્મનું જ્ઞાન ન હોવાથી કુદરતી રીતે ખ્રીસ્તી ધર્મપર તેઓનું ધ્યાન ખેંચાય છે અને આપણા ધર્મ ઉપર અભાવ છુટે છે. આવી સ્ત્રીઓના બચ્ચાં પણ અધર્મી પેદા થાય તેમાં સંદેહ નથી; માટે દરેક કન્યાશાળામાં ધર્મની કેળવણી હમણાં અપાય છે તે કરતાં વધુ સારી અને અસરકારક રીતે આપવીજ જોઇએ.

અગાઉની પારસી સ્ત્રીઓનો બાંધો મજબુત હતો પણ હાલમાં તેમ નથી. તેનું કારણ એ કે અગાઉ ઘરનું કામકાજ કરવાથી શરીરને કસરત મળતી અને શરીરનું બંધારણ બહુ મજબુત રહેતું હતું; પણ હાલ આખો વખત અભ્યાસ કરવાથી, ઘરનું કામ કરવાનો અભાવ આવ્યાથી, અંગની કસરતની જરૂરિયાત ન સમજવાથી, તંદરોસ્તીને ન છાજતા પોષાકો પહેરવાથી, ધર્મ અને નીતિની કેળવણી ન મળવાથી અને કેટલીક કચરા જેવી પ્યારની અંગ્રેજીપરથી તરજુમો કીધેલી વાર્તા વાંચ્યાથી (જે વાર્તાઓ આપણા સંસારના બંધારણને અનુસરતી ન હોવાથી,) ઘણી છુપી બદીઓ કે જે શરીરને તાવી નાંખી ભંયકાર દરદોપર લાવી મુકે, તેવા દુર્ગુણો પેદા થયા છે. અફસોસ! આપણી કોમના ખીલતાં ગુલાબો, પુખ્તાઇ અને ખુબસુરતી દેખાડે તેની અગાઉ કરમાઇ જાય છે. એ કયો સડો છે તેનું આગળ આવતા વિષયોમાં પુરતી રીતે વિવેચન કરવામાં આવશે. હાલ તો ટુંકમાંજ તપાસ્યે.

બીજી ખરાબીઓમાં ફૅશનની પીસ્યારી દિનપર દિન વધતી ચાલી છે. એ બદી પશ્ચિમ તરફની બાનુઓનાં કઢંગા પોષાકોની નકલ કરવાથી પેદા થઇ છે. કૉરસેટો પહેરવા માંડયા છે કે જે કૉરસેટોને માટે તે તરફના દાકટરો ખુબ બુમબેસ મચાવી રહ્યા છે. કૉરસેટ અને ટાઇટ પટાઓ તંદરોસ્તીને ખરાબ કરી નાખે છે એમ ભરૂસેદાર ચોપાનિયામાં અને ચોપડીઓમાં લખાણો થવા માંડયાં છે. દાકટરો એમ જણાવે છે કે કૉરસેટો પહેરવાથી ફેફસાં દરદી થાય છે અને ખાદી અને છાતીનાં દરદો લાગુ પડે છે. ટાઇટ પટા પહેરવાથી બદહજમી, માસિક માંદગી અને ગર્ભસ્થાનના દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને લોહી છુટથી નહિ ફરવાથી લોહી પણ બગડી જાય છે. કેટલીક વખત હીસતીર્યા પણ લાગુ પડે છે. એ વિષે વધારે વિવેચન પોષાકના વિષયમાં કરવામાં આવશે. વળી હાલની છોકરીઓમાં પતલી કમર દેખાડવાનું ઘણું ચેટક લાગ્યું છે તેથી ટાઇટ પટા પહેરે છે. એ ટાઇટ પટાથી પેટનાં સાંચાકાંમ તદન બગડી જાય છે. હાલનો જાણીતો રૂસ્તમ પહેલવાન "સૅન્ડો" પણ, કૉરસેટ અને પટાની વિરૂદ્ધ એમજ મત આપે છે. તે કહે છે કે "જો સ્ત્રીઓએ પાતલી કમર અને મજબુત બાંધો દેખાડવો હોય તો કસરત કરવી." જે સ્ત્રીઓ કસરત કરે છે તેઓની કમર પાતલી હોય છે, કારણ કસરત કર્યાથી કમરમાંની ચરબી તવાઇ જાય છે અને તેથી કમર પાતલી થઈ જાય છે. જો કસરત ન કરાય તો ચરબી પેદા થાય છે અને આંગ ફુગી જઇ "જીલુ ગોરાણી" ના જેવું થઇ ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. હાલની સ્ત્રીને ઘરનું કામ કરવાની સુગ પેદા થઇ છે અને પોષાકમાં એટલી તો ખરચાળુ થઇ છે કે સાધારણ પૈસાના કમાઉ જુવાનિયાઓ પરણવાને સાફ ના પાડે છે. તેઓનું પણ બોલવું વાજબી લાગે છે. હાલના વખ્તમાં ભેગ્યું કસી, તન તાવી એક છોકરો બી.એ. થાય છે તો ભાગ્યે ચાલીસ રૂપિયા કમાવાને શક્તિવાન થાય છે; એવા કંગાળ વખતમાં આવી ખરચાળુ અને સીકલી છોકરીઓ સાથે પરણે એઠલે બાપડો કરજના બોજા તળે કચડાય અને નાજુક બાંધાનો હોય તો પોંહતો થઇ જાય છે. આવા સબબોથી કેટલાક જુવાનિયાઓ કુમારી જીંદગી ભોગવેછે અને તેમાંના ઘણાકો અનીતિના માર્ગોમાં ફસી પડેછે.

સ્ત્રીઓએ પહેરવા ઓઢવામાં અતેરૂ કીધું છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓનો ખાવા પિવાનો પણ ચટાકો વધ્યા છે. જાત જાતનું ખાવા પિવા માંડયું છેઃ વેલાતી માછલીઓ, સાસો, ચટનીઓ, ખાતાં ખાર અને વળી દારૂ પણ. આવી ટેવોથી ખરચાળુ થઇ તેઓ તંદરોસ્તીનો બગાડો કરે છે. નીતિ, વિવેક અને ધર્મનાં જ્ઞાનની ખોટથી તથા ફેશનની શીશયારી, ખાવા પિવાનો ચટાકો, અંગ કસરતની ગેરહાજરી અને ન છાજતી કેળવણીના બોજાથી, પારસી સ્ત્રીઓની તંદરોસ્તી અને ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. આજે કેટલી પારસી સ્ત્રીઓ માસિક માંદગીમાં પીડાય છે! હીસતીર્યા, નબળી છાતી, ખહી, હાંફણ, બદહજમી અને ખીલ જેવાં દરદો કેટલાં બધાં વધી ગયાં છે? દાકટરની દવા દારૂ તો ધરેધર વધી પડી છે, અને આવી દેહમાં જો પરણે તો પોતાના ભરથારને ઉલટો બળાપામાં અને ખર્ચમાં નાખે! આવી સ્ત્રીઓ કેટલી વખતે પરણીને એક વર્ષમાં જન્મ આપતાં મરણ પામે છે! અને કેટલીક વખતે છોકરાં જન્મે છે તે પણ માદાં જન્મે છે અને દવા દારૂ તો ધરમાં ચાલુ રહેછે. સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી પણ દિનપર દિન ઓછી થાય છે. અત્યંત ગરમ ખોરાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે, અને તબ્યતના બગાડાને લીધે ખીલો મહોપર ફુટી નિકળે છે. પારસીઓમાં હાલ કેટલી બધી સ્ત્રીઓના મહોંપર ખીલ ફુટી નિકળે છે, જે ખુબસુરતીને બગાડી નાખે છે. એવી ખરાબ દેહનું કારણ એટલુંજ કે કઈ ચિજ ખાવી, કઇ ચિજ પહેરવી, કેવી કસરત કરવી, અને કેમ નીતિમાન રહેવું, તે બાબદોની સંપૂર્ણ કેળવણી તેણીને આપવામાં આવતી નથી.

## હાલની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇયે?

હવે આપણે હાલની યુનિવરસિટીની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે, તેના શું ગેરફાયદા છે, અને ખરી કેળવણી કવી હોવી જોઇયે, તે પર વિચાર કર્યે. એક વિદ્વાન ઇંગ્રેજ લખનાર લખે છે, "જો તમારા છોકરાને કેળવણી આપશો તો તે એક કેળવાયલો ગ્રહસ્થ થશે; પણ જો તમારી છોકરીને કેળવશો તો એક કેળવાયલું કુટુંબ બનાવશો." એથી આપણુને સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે સ્ત્રી કેળવણી કેટલી અગત્યની છે. છોકરાં ઉછેરવાની,

છોકરાંને કેળવણી આપવાની, તેઓને નીતિ તથા ધર્મનો બોધ આપવાની, બિમારની માવજત કરવાની, કરકસરથી, શાંતિથી, શોભાયમાન રીતે અને સફાઇ સુઘડાઇથી ઘર સાચવવાની કુદરતે સ્ત્રીઓને માથે પવિત્ર ફરજ નાખી છે. શું હાલની યુનિવરસિટીની કેળવણી આ બધી બાબદો શિખવે છે? તેણી તો છોકરાઓને અને છોકરીઓને એકજ ઢબની કઢંગી કેળવણી આપે છે, જાણે છોકરીએ ઘર ન ચલાવવું હોય, પોતાના ઘરનું અને છોકરાંનું કામ ન કરવું હોય, અને છોકરાઓની માફકજ જીંદગી ગુજારવી હોય, તે પ્રમાણે કેળવણી આપે છે. એક 'બી. એ.' કે 'એમ. એ.' થયલી છોકરીને બે દિવસ ઘર ચલાવવા કહો, પોતાનો છોકરો અથવા વાહલો ભરથાર સીક હોય તો તેઓની માવજત કરવા કહો, અને જુઓ કે તેણી કેવી ગભરાઇ જાય છે અને કેવી અજ્ઞાન દેખાય છે? ન જાણે તેવી દવા અને ખોરાક આપશે અને સીક માણુસને શાંતિ આપવાને બદલે કાયર કાયર કરી નાખશે, કારણ તેણીને જરૂર જોગી કેળવણી આપવામાં આવતી નથી. એક નાનું છોકરૂં જન્મે કે તેની કેવી માવજત કરવી જોઇએ, તે નાજુક બાળકની કેવી સંભાળ લેવી જોઇયે, તેને શું ખોરાક આપવો જોઇયે, તે સઘળું હાલની કેળવણી શિખવતી નથી, અને તેથી કેવાં ભયંકર પરિણામો નિપજે છે? કેટલાં બચ્ચાં દર વર્ષે જોઈતી માવજત ન થવાથી મરણ પામે છે, અથવા તો જન્મનાં રદ થઈ જાય છે? જો બાળપણમાં જોઇતી સંભાળ ન રાખી હોય અને જોઇતો ખોરાક ન આપ્યો હોય તો તે બચ્ચાંઓ આખો જન્મારો નબળાઇ અને દરદોથી પીડાતાં રહે છે, જેને માટે જવાબદાર તેની અજ્ઞાન માતા છે. માસિક માંદગીની સંભાળ અને હમેલ રહે તે વખતે શું સંભાળ રાખવી તેનું પણ જ્ઞાન સ્ત્રીઓને આપવાનું જરૂરનું છે. પણ યુનિવરસિટીની ઉંચાંમાં ઉંચી પદવી મેળવવાને પાંચ પાંચ અને સાત સાત વર્ષ સુધી ભેજું ઘસી નાખો, આંખો નબળી કરી નાંખો, તન તાવી નાખો, સખ્ત મહેનત કરો, અને તેનું પરિણામ શું આવે? એક સ્ત્રી તરીકેનું કેવળ અજ્ઞાનપણું. આવી કહેવાતી ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને શા આધારે કેળવણી પામેલી સ્ત્રી કહી શકો? કદાચ તમે **કેળવાયલું માનવી** તરીકે તેને ગણી શકો, પણ

સ્ત્રી તરીકે તો તેણી કેવળ **અજ્ઞાન** છે. અને તેથી તે બિચારી આટલી મહેનત અને ઝેહમત ઉઠાવ્યાં છતાં, એક અજ્ઞાન સ્ત્રી તરીકેજ રહે છે. એ સઘળી કસુર યુનિવરસિટિની બીનજરૂરી કેળવણીનો છે.

મરદ અને સ્ત્રીઓનો તફાવત કુદરતે સ્પષ્ટ રીતે દેખાડી આપ્યો છે. જો કોઇ કેળવાયલી નજરે સ્ત્રીનું શરીર તપાસે તો તેણીને કુદરતમાં શું કામ મુખ્ય બજાવાનું છે તે તરત માલમ પડે. મરદનું શરીર અને તેનો બાંધો જુદાજ પ્રકારનો જુદાજ કાર્યને વાસ્તે બનાવેલો દેખાય છે. સ્ત્રીઓનો બાંધો અને શરીરના અવયવો તપાસવાથી માલમ પડે છે કે તેણીનું મરદથી જુદુંજ કર્તવ્ય છે; મરદે કમાવું અને બાયડીએ ઘર ચલાવવાનું છે. મરદ આખો દાહડો ઘરની બહાર પોતાના કામે જાય છે, ત્યારે આખો દાહડો સ્ત્રી પોતાનાં ઘરનો કારભાર કરે છે, છોકરાં સંભાળે છે, છોકરાંને દૂધ આપે છે, છોરકાંને નવ માસ પોતાના પેટમાં રાખે છે, અને સારો દિવસ ઘરની દેખરેખ રાખે છે. ત્યારે શું તેણીને તે વખત યુનિવરસિટીએ શિખવેલી Euclid, Higher Algebra, Trigonometry, Second Language કામ લાગશે? જ્યારે તેણીનું વાહાલું બચ્ચું દુ:ખથી પિડાતું હોય, અથવા તો તેણીનો પ્યારો ભરથાર માંદગીથી ટવળતો હોય, કે જેઓને ખાતર તેણી પોતાનાં સુખનો દરેક ભોગ આપવાને તૈયાર હોવી જોઇએ, એવા વખતે જ્યારે દાકટરને આવતાં વાર લાગે અને જીવ સટોસટ હોય, ત્યારે એક કહેવાતી "યુનિવરસિટીની ઉંચી કેળવણી પામેલી" સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે, તેનો ખ્યાલ વિચાર કરવાથી તુરત આવશે. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓને દાકટર આવે તે અગાઉના ઉપાયો જાણવા જોઇયે, જેવું કે એક સ્ત્રીનું છોકરૂં પડી જાય અને વાગ્યાથી લોહી એકેદમ વેહેતું હોય; હવે જો તે સ્ત્રી લોહી બંધ કરતાં ન જાણતી હોય તો દાકટર આવે તે પહેલાં અતિ લોહી વહેવાથી તે છોકરૂં અથવા તો તેણીનું વ્હાલું સગું મરણ પામે, અથવા તો કોઇએ ભૂલમાં ઝેરી વસ્તુ ખાધી અને જો સ્ત્રી ઉપાય ન જાણતી હોય તો ખરેખર ભંયકર પરિણામ આવે છે, અને તે દરદી દાકટર આવે તે અગાઉ મરણ પામે છે. આવી રીતે એક સ્ત્રી અજ્ઞાનપણાંને લીધે પોતાના વ્હાલાંનો જીવ બચાવવાને કૉલેજની ચઢતી પરીક્ષાઓ પસાર કર્યા

છતાં અશક્ત રહે છે. એટલુંજ નહિ, પણ એક સ્ત્રીને હમેલ હોય છે ત્યારે શું પહરેજગારી રાખવી અને કેવી રીતે તંદરોસ્તીની સંભાળ લેવી તે સર્વે તેણીને શિખવવામાં આવ્યું ન હોય તો દુઃખદાયક પરિણામ આવે છે. કેટલી સ્ત્રીઓ આવી રીતે અજ્ઞાન હોવાથી પોતાની તેમજ પોતાના ફરઝંદોની તંદરોસ્તી જોખમમાં લાવે છે અને રંગમાં ભંગ કરતી માલમ પડે છે ! એ સઘળાનું કારણ સ્ત્રીઓને જરૂરિયાતની કેળવણી ન આપવાનું છે.

વળી હાલની યુનિવરસિટિની કેળવણીમાં રાંધણકળાનો મુદ્દલ ખ્યાલ સ્ત્રીઓને આપવામાં આવતો નથી, તેથી કેવી રીતે રાંધવું, કેવી રીતે રાંધેલું બરોબર ચડે, અથવા રાંધવામાં અનાજ અને તરકારીના શક્તિ આપે તેવા ભાગો કેવી રીતે રાખવામાં આવે છે અથવા કાઢી નખાય છે તેવી બાબતનો નો પણ ખ્યાલ આપવામાં આવતો નથી. Owen Meredith, (ઓવન-મેરેદીથ) નામનો વિદ્વાન, રાંધનકળા બાબે નિચે પ્રમાણે કહે છે:—

"We may live without poetry, music and art,
We may live without conscience, and live without heart,
We may live without friends; we may live without books,
But civilized man cannot live without cooks.
He may live without hope, what is hope but deceiving?
He may live without love, what is passion but pining?
But where is the man that can live without dining?

"આપણે કવિતા, ગાયન અને હુન્નર વગર જીવી શકયે; આપણે અંતઃકરણ વગર જીવી શકયે અને રૂદય વગર જીવી શકયે; આપણે દોસ્ત વગર જીવ્યે; આપણે ચોપડી વગર જીવ્યે; પણ શું સુધરેલો માણસ બાવરચી વગર જીવી શકે? તે આશા વગર જીવે; આશા એક જાતની ઠગાઇ નહિ તો શું? તે પ્યાર વગર જીવે, જુસસો એ પણ પશ્ચાતાપ નહિ તો શું? પણ તે માણસ કયાં છે કે જે ખાધા વગર જીવી શકે!"

ગરિબ અથવા તવંગર દરેક સ્ત્રીને રાંધન કળા જાણવી જરૂરની છે. કારણ જો કદી તેણી તવંગર હોય તો તેણીનો બાવરચી, ખાણું સારી પકાવે છે કે નહિ તે તેણી કેમ જાણે? અથવા આટલાં રાંધવામાં મસાલો કેટલો જોઈશે, ઘી કેટલું જોઇશે, કેટલાં લાકડાં બળશે, તે સઘળો હિસાબ જો તેણી રાંધી જાણતી ન હોય તો કેવી રીતે રાખી શકે? આવા અજ્ઞાનપણાંથી બાવરચીઓ જેમ ગમે તેમ અનાજ અથવા મસાલો ચોરી કરી જાય તેમાં નવાઈ નથી. કેટલીક વખતે એમ પણ બને છે કે બાવરચીને મનમાં ફાંટો આવ્યો કે તે એકદમ ચાકરી છોડીને ચાલ્યો જાય છે. એવે વખતે ઘરમાં રાંધવાની કેવી આપદા પડે છે. કેહેવાતી કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને રાંધતાં તો આવડે નહિ એટલે પુરી હાડમારી પડે; અથવા જ્યારે તેણીનાં ઘરમાં કોઇ સીક હોય તે વખતે સીક માણસનો ખોરાક પકાવતાં કેટલીક વખતે બાવરચીને આવડતો નથી, અથવા કાંઇ નવી જાતનો વેલાતી ખોરાક આપવો પડે તે પણ બાવરચીને આવડે નહિ એટલે પુરી દુરદશા થાય છે. કેથે બાહેર ગામ જવું હોય અને ત્યાં બાવરચી સીક પડી જાય તો પછી કેવી વેદના પડે? બાવરચી ખોરાકનો અભ્યાસ ન કરવાથી રાંધતાં શું કાઢી નાખવું અને શું રાખવું તે પણ ન જાણે. જેવું કે ઘઉં રાંધવા હોય તો તેનું થુલું કાઢી નાખે છે તે પણ ખોટું છે. આવી રીતનું અજ્ઞાનપણું જો કે એક સ્ત્રી કેળવાયલી હોય છે તેને પણ ખમવું પડે છે અને તેની તે વખતની કેવી હાડમારી હોય છે તે નિચલા જાણીતી જેન કારલાઈલના અનુભવ (Jane Carlyle's Account) પરથી ખબર પડશે. તેણી પોતાને વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે:—

"હું એકપુરી હોવાથી અને ઘણા લાડમાં ઉછેરવામાં આવ્યાથી હું ઉપયોગી જ્ઞાનથી મુદ્દલ બીનવાકેફ હતી. હું લૅટીન ભાષાની એક વિદ્યાર્થી છું અને ગણીત શાસ્ત્રનું સારૂં જ્ઞાન ધરાઉં છું. પણ નિચલા અજબ જેવા બનાવથી મને રાંધન કળા શિખવાની ફરજ પડી. મારા ભરથારની પાચન શકિત ઓછી હોવાથી, અને અમારી રેહેવાની જગા વેરાન જેવી હોવાથી કોઇ ચાકરો સારી રીતે રહી શકતા ન હતા, અને હું

વારંવાર મુશ્કેલીમાં આવી પડતી હતી, તેથી મેં કોબેટની 'કોટેજ ઇકોનોમી' નામની રાંધણકળાની ચોપડી મંગાવી. પણ ખમીર કેમ ચડાવું, અને કરઇના તાપની બરોબર ખબર ન હોવાથી એવું બન્યું કે જ્યારે મારે ઢોલિયા પર જવું હતું તે વખતે મારૂ પાંઉ ઉપસી આવ્યું. તે વેરાન જગામાં હું એકલીજ માણસ હતી કે જે મધરાત્ર સુધી સુતી ન હતી. એક વાગ્યો! પછી બે વાગા!! અને ત્રણ વાગ્યા!!! અને હજુ લગી વેરાન જગામાં થાકથી આખું શરીર દુખતું છતાં બેસી રહેવું પડયું! મારી હિનપસ્તી ભરેલી સ્થિતિથી મારૂં અંતઃકરણ દુઃખતું હતું. હું કે જેને આટલા લાડમાં ઉધારવામાં આવી હતી અને મનની કેળવણી શિવાય કાંઇ પણ કામ કોઇ દિવસે કરવું પડયું ન હતું, તેને એક રોટલો બનાવાને ખાતર મોડી રાત બેસવું પડે, અને વળી તેબી એક રોટલાને ખાતર! આવા વિચારથી હું ગાંડી જેવી થઇ ગઇ અને આખરે મારી ટેબલ પર હાથ નાંખી ડચકાં ખાઇ રડવા લાગી!"

આ બનાવ ઉપરથી આપણને ખ્યાલ આવે છે કે, એક સ્ત્રીએ રાધણ કળા શિખવી કેટલી જરૂરની છે.

વળી કયો ખોરાક વધારે શકિત આપે છે, કયો ખોરાક બદહજમી પેદા કરે છે, કયો ખોરાક તંદરોસ્તીને નુકસાનકારક છે, કયો ખોરાક નાંના બચ્ચાંને આપવો, કયો ખોરાક અભ્યાસ કરતાં બચ્ચાંઓને આપવો, કયો ખોરાક ખાધાથી હવસો અને જુસ્સા ઉત્પન્ન થાય છે, કયો ખોરાક ગરમીની દેહવાળાને વધારે માફક આવે છે, કયો ખોરાક લોહી બગડેલાં માણસને વાસ્તે જરૂરનો છે, તેનો અભ્યાસ કરવો અવસ્યનો છે. એવા ખોરાકને માટે આપણે ખોરાકના વિષયમાં પુરતી રીતે વિવેચન કરશું. જો કોઇ છોકરાને બદહજમી થતી હોય અથવા તો પાચનશકિત તદન નબળી હોય તો તેને કેવો ખોરાક આપવો તે જાણવું ઘણું જરૂરનું છે, કે તેવી સંભાળ લેવાથી પોતાના છોકરાંનું દરદ જલદી સારૂં કરવાનું બની આવે. પણ તેની માતાનાં અજ્ઞાનપણાંથી વારંવાર પાચન થવાને કઠણ જે ખોરાક હોય છે તે મળ્યાથી ઉલટું તે હેરાન થાય છે. આવી

રીતે માનાં અજ્ઞાનપણુંથી નિર્દોષ બચ્ચાંને જન્મનું દુઃખી થવું પડે છે. ડાકટરો વારંવાર કહે છે કે ઘણાં ખરાં દરદો ખાધા પિધાથી થાય છે. એક દાખલો લઇયેઃ એક માણુસને ચોક્કસ દરદ થયું હતું અને તે ડાકટરોએ સારૂં કર્યું હતું. સારૂં થયા બાદ તુરતજ તેની વરસગાંઠ પડી કે તેના ઘરમાં ધામધુમ ચાલી રહી હતી. હવે તેની મહેારદારે અણુજાણપણાંમાં શુકનને ખાતર તેના વાહલા ભરથારના મ્હેાંમાં દહી અને સાકર મુકી. તરતજ પેલા દરદીને ઝેર ચડી ગયું અને ડાકટરે તેની જીવવાની આશા છોડી દીધી, કારણ તેનાં દરદપર આવી વસ્તુ એક ઝેર મિસાલ હતી, અને તે બાપડો પોતાની વ્હાલી મહેારદારને હાથે દરદથી સાજો થયા પછી મરણ પામ્યો. કેવો રંગમાં ભંગ થઇ ગયો ? એવા એવા દાખલાઓ આપણે વારંવાર જોઇએ છિયે કે સ્ત્રીઓ પોતાનાં અજ્ઞાનપણુંથી પોતાના વ્હાલાં ખોઇ બેસે છે. જ્યારે એવી બાબદથી અજ્ઞાન રહેવામાં જાનની ખરાબી હોય તો પછી આવી બાબદોનો અભ્યાસ કરવો કે Euclid ને Algebra શિખવી ? અંગ્રેજી શિખ્યા છતાં એવી બાબદથી અજ્ઞાન રહેવાથી કેવો રંગમાં ભંગ થાય છે ? ઘરમાં સુઘડાઇ સફાઈ, હવાની આવજાવ, ઉડતા રોગની વખતે જોઇતી તકેદારી, સુવાના ઓરડાની જોઇતી સ્વચ્છતા એવી બાબદો સ્ત્રીને શિખવવાની ખાસ જરૂર છે. જો આપણી સ્ત્રીઓને એ બાબદોનું પુરતું જ્ઞાન આપવામાં અવ્યું હતે તો આપણા દેશમાં મરકી આટલું ભયંકર રૂપ ધારણ કરતે નહિ, દેશની સફાઇ સુઘડાઇ વધતે અને લોકોમાં મોતનું પ્રમાણ જરૂર ઓછું થતે.

કેટલીક વખતે એક છોકરાને એક જાતનો રોગ લાગુ પડે છે અને જો બિજાં બચ્ચાંની સંભાળ બરાબર રાખી ન હોય તો તે રોગ ઘરમાં બિજાંઓ ઉપર પણ ગલબો કરે છેઃ દાખલા તરીકે એક બચ્ચાંને ખહીનો રોગ અથવા કાંઇ પ્રકારની ઝેરી તાવ લાગુ પડી હોય અને તેના પલંગ પર બિજાને સુવા દેવામાં આવે તો તેને પણ તે રોગ લાગુ પડે છે. કારણ તે રોગનાં જંતુ બીછાનામાં અને ગાકડમાં હોય છે. તે પલંગના ગાકડ જો બિજાંને કરડે તો આ રોગ બિજા તંદરોસ્ત માણસને જરૂર થાય છે;

અથવા તો ભૂલમાં તેના વાસણમાં ખાય, તેના કપડાં પહેરે, તેનો દમ બિજાનાં દમમાં જાય, અથવા તો હાંસતાં થુક ઉડે તોપણ એવુંજ ગંભીર પરિણામ આવે છે. ઘરનું ફરનીચર કેમ સાફ રાખવું અને બગડી ગયું હોય તો તેની ઉપર કેમ વારનીશ લગાડવું એ પણ જાણવુ અગત્યનું છે. દર વખત કેટલાંક ગરિબ ઘરમાં ખર્ચ કરવો બની શકતો નથી તેથી ગરિબનું ઘર હાલ હવાલ લાગે છે. પણ જો એક ગરિબ કુટુંબની સ્ત્રી ઘરના ફરનીચરને કેમ સાફ રાખવું, કેમ પૉલીશ લગાડવું તે જાણે તો ઘર પણ શોભાયમાન દેખાય અને વળી ખર્ચ પણ ઓછો થાય.

સ્ત્રીઓને સીવવા ભરવાના કામની પણ એવીજ જરૂર માલમ પડે છે, ઘરમાં પાટલુન, ડગલા, બદન એક સ્ત્રીએ સીવી જાણવું જોઇયે, કારણ હમણાં દરજીઓનો ભાવ બહુ વધી ગયો છે. "સોના કરતાં ઘડામણ મોંઘુ" તેમ કપડું ઓછી કિમ્મતનું હોય છે તે કરતાં સિલાઇ જાસ્તી થાય છે. તો જો સીવવાનું શિખવ્યું હોય તો ગરિબોનાં ઘરમાં કર કસર સારી રહે અને વળી જો કોઇ સ્ત્રીનું સઘું વાહલુ તેને પાલનાર ન હોય તો પોતાનું સીવવા ભરવાથી સારી રીતે ગુજરાન કરી શકે.

એ બધાં કરતાં સારવાર કેમ કરવી, તેનું ગ્નાન તો ઘણુંજ અગત્યનું છે એમ આપણે ઉપર દરશાવી ગયા છિયે. સીવવા ભરવામાં રાંધવામાં ઘરને સાફ સુફ રાખવામાં, સારવાર કરવાના કામમાંજ સ્ત્રીનો જનમારો કાહડવો એ મરદ જાતનું આપમતલબીપણું દેખાડી આપે છે. સ્ત્રી જાતિને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પણ આપવીજ જોઇયે. મોટાં મોટાં અંગ્રેજી સાહીત્ય તેણીને શિખવવાં જોઇયે કે જેથી તેણીના વિચારો સુધરે અને મગઝની વિચાર કરવાની શકિત પણ ખીલે. તેણીઓને જાહેર સભાઓમાં અને હીલચાલોમાં ભાગ લેતાં શિખવવું જોઇયે કે જાહેર મીટીંગોની વખતે પોતે પણ છટાથી બોલી શકે. મરદોજ બોલે અને સ્ત્રીઓ જોયા કરે એ જંગલી રીવાજની નિશાની છે; પણ સ્ત્રીઓનો જ્યાં પણ સવાલ આવે ત્યાં સ્ત્રીઓ બહાદુરીથી બોલી અને ભખાણ કરી શકે એવી બનાવવી જોઇયે, અને જ્યાં સ્ત્રીનો સવાલ આવે ત્યારે તેણી મરદો ઉપરજ આધાર રાખી બેસી ન રહે પણ પોતે પોતાના સવાલ સારી રીતે દર્શાવે, અને સરકાર

દરબારમાં તકરાર ચલાવી શકે, એવી રીતની મગઝની કેળવણી સ્ત્રીને આપવી એ હિંદનાં દેશઅભિમાની બેટાઓની અધન ફરજ છે.

હાલની કેળવણીના ગેરફાયદા આપણે પુરતી રીતે જોયા છે. હાલની સ્ત્રી કેળવણીને વિષે બધે તકરારો ચાલી રહી છે. સ્ત્રીઓને મરદની કેળવણી આપેવી, એ સ્ત્રીનો બુલંદ અને પવિત્ર મરતબો સ્ત્રી જાતિ પાસથી છીનવી લીધેલો કહેવાય; પણ કેટલાઓ એમ સવાલ પુછે છે કે કેળવણી વળી સ્ત્રીને મરદની જુદી હોય કે? કેળવણી એટલે સ્ત્રી અને મરદે અભ્યાસ કરી પોતાનું મન તેજી બનાવવું. તો પણ એ તકરાર ઉંડો વિચાર કરવાથી માલમ પડશે કે ટકી શકે એવી નથી, કારણ કેળવણીમાં માણસોએ પોતાથી ફરજો કેમ અદા કરવી તેનો પણ સમાવેશ છે. જો હાલની કેળવણી સ્ત્રીઓને આપ્યે છિયે તો તેણી પોતાની સ્ત્રી તરીકેની ફરજો, પોતાના ઘરબાર તરફ, પોતાના ફરઝંદો તરફ, અને પોતાના તરફ બજાવી શકે તેમ નથી, કારણ તેણીને એ બાબદોનો અભ્યાસ કરવાની તક મળી નથી. ઉલટું હાલના ધોરણ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતાં તેણીનું શરીર તવાઇ જાય છે, તેણીને ચશમા લેવા પડેછે, અને મગઝ શકિતની ઉપર બહુ બોજો પડવાથી ઉલટું મગઝ દોદરં થઇ જાય છે. આટલા ભોગ આપ્યા છતાં તેણી સ્ત્રી તરીકેની પોતાની ફરજનાં જ્ઞાનથી બીન વાકેફ રહે છે. જ્યારે છોકરાઓ અભ્યાસનો બોજો ખમી શકતા નથી ત્યારે છોકરીઓ કે જે શક્તિમાં સાધારણ રીતે નબલી હોય છે તેઓ કેમ ખમી શકે?

હમણાંની છોકરીઓને મેટ્રીક પાસ કરવા અને કોલેજમાં જવાનો અભખરો હોય છે, અને ફકત એવીજ નેમથી રાતના બારબાર વાગા સુધી અભ્યાસ કરી શરીરનો અને ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે. તેણીને ચસ્મા પહેરવા પડે છે, ગાલોમાં ખાડા પડે છે, છાતી નબળી થઇ જઇ મરદના જેવી દેખાય છે, તેણીનું શરીર રોગી અને તવાઇ ગયલું માલમ પડે છે, અને એક દોસ્ત કહેતો હતો તેમ 'સુકી આંબોસી' જેવી તેઓ થઇ જાય છે. એક તાજી કેરી કેવી ભરેલી અને ઘટમદાર દેખાય છે? પણ તેની આંબોસી બનાવી હોય તો કેવી દેખાવમાં એબીયલ લાગે છે? તેમજ એક છોકરી અભ્યાસની અગાઉ કેવી ખીલે છે? પણ અભ્યાસના બોજા તળે

તેણી 'આંબોસી' જેવી થઇ જાય છે. આવી છોકરીઓ પરણેલી જીંદગીનો બોજો કેમ ઉંચકી શકે? તેણીઓનાં છોકરાં કેવાં જન્મે? કેટલીઓને કુંવારી જીંદગીમાં આવા અભ્યાસથી દવાના બાટલા પીવા પડે છે, ત્યારે પરણેલી જીંદગીમાં તેઓનું શું થાય? તેના ભરથારને તેણીની કાચના વાસણની માફક વારંવાર સંભાળ રાખવી પડે. તે બિચારો ચાકરીથી થાકેલો આવે ને ઘરે આવી કઢંગી રીતે શિખેલી સ્ત્રીની માવજત કરે. તે દાકટરના અને દવાના પૈસા આપતો મરવા પડે અને કરજદાર થાય. બધી રીતે આવા બીન જરૂરી અભ્યાસના બોજા તળે શિખેલી સ્ત્રી એક મહેરદાર અને માતા તરીકેનું ખરૂં સુખ ભોગવવાને પોતાની દેહથી અને અજ્ઞાનથી બેનસીબ થાય છે. આવી રીતની કેળવણીથી સ્ત્રીઓ પોતાનો સ્ત્રી તરીકેનો મોભો ખોઇ દે છે. હાલનો જમાનો એવો આવ્યો છે કે સ્ત્રી મરદની સાથે હરીફાઇમાં ઉતરે છે અને જે મરદ કરે તે સ્ત્રીઓથી કાં નહિ થાય એમ બતાવવા તેઓ મગરૂર થાય છે. આપણે કબુલ કર્યે કે સ્ત્રીઓ મરદના જેટલી તનની અને મનની શક્તિ ધરાવે છે, કારણ પશ્ચિમ તરફની સ્ત્રી કાબેલ કસરતબાજ અને લેખક છે એમ આપણે જોઇયે છિયે. પણ એમ હરીફાઇ કરી, સ્ત્રીઓ, પહેલેથી એમ ના બતાવો કે અમારો દરજ્જો જો મરદ સાથે હરીફાઇ ન થાય તો હલકો રહે. જેમ પેલી Mrs. Swynie દર્શાવે છે તેમ, તમારો દરજ્જો **તમામ કુદરતમાં બુલંદ** છે પણ એ બુલંદ મરતબો કાંઇ મરદોની સાથે હરીફાઇ કરવામાં નથી સમાયો, પણ ખુદ તમારી સ્ત્રી તરીકેની ફરજો બજાવવામાં છે. મરદના જેવી કેળવણી લેવામાં કાંઇ તમારો દરજ્જો બુલંદ રહેતો નથી, પણ ઉલટો તમારો દરજ્જો છોડી દેવો પડે છે. હરેક ચીજમાં તમે મરદ સાથે હરીફાઈ કરશો, અને મરદના જેવાં બિકળશો અને મરદની બરોબર્યાં છો એમ સાબેત કરી આપશો, પણ શું તમે કુદરતે આપેલું શરીર અને તેવાં શરીરથી ઉત્પન્ન થતા તમારા કામ અને ફરજોથી ઉલટાવી નાખી શકશો? એમ કદી પણ થશે નહિ. મરદો પોતાના બચ્ચાંને દૂધ આપે અથવા બચ્ચાંને જન્મ આપે અને સ્ત્રીઓ મરદનાં કાર્યો કરે એમ કદી પણ થઇ શકે? તમે મરદના સદ્ગુણોની સાથે હરીફાઇ કરો, પણ તમે તમારી કુદરતે આપેલી ફરજો બજાવવાને

ચુકો ના ! જ્યારે લેભાગુ કેળવણી તમોને તમારી ફરજ સારી રીતે બજાવવામાં મદદ કરી શકતી નથી તો સ્ત્રીઓને મોટી મોટી યુનિવરસિટીની પરિક્ષા આપવી એ બહુ હસી કાઢવા જેવું અને પોતાના અંતઃકરણના અવાજની ઉપર મુદલ ધ્યાન નહિ આપવા, અને સ્ત્રી તરીકેના મરતબાને ઢલકો પાડવા જેવું છે. જે કોઇ સ્ત્રી પોતાની જાતિને વફાદાર રહેવા ઈચ્છતી હોય તે સ્ત્રીએ પોતાની ફરજો બજાવવાને ન ખપ લાગે એવો અભ્યાસ કરી પોતાનું પવિત્ર શરીર, કે જે તેને ઇશ્વરે સોપ્યું છે તે, કચડી નાખશે નહિ, પણ તેની શક્તિ એક માતા અને મહેારદાર તરીકેની ફરજો અદા કરવામાં વાપરશે, અને જે ચીજ જરૂરની છે તેનું જ્ઞાન લેશે. કયો મરદ તમને જાહેર તખતા ઉપર ઉભા રહીને ભાષણ આપતાં જોઇ ખુશી થશે નહિ ? કોણ તમોને ધર્મ ગુરૂની માફક વાયજો આપતાં જોઇને માનની નજરે જોશે નહિ ? કોણ તમોને સ્ત્રી જાતિના મંડળના પ્રમુખસ્થાને બીરાજેલાં જોઇ હરખાય વગર રહેશે ? કોણ તમોને સરકાર દરબારમાં સ્ત્રી જાતિના સ્વભાવીક હકો સાચવવાને લડત કરતાં જોઇને આનંદી થશે નહિ ? ના ! કોઇ પણ એવો આપમતલબી, એવો દુરગુણી મરદ ન હશે. પણ એ સઘળા સદગુણો હાલની યુનિવરસિટીની દમ વગરની ડીગ્રી મેળવવાથીજ આવશે એમ નથી, પણ તમારે છાજતાં જ્ઞાનથી મેળવશો ત્યારેજ એક સ્ત્રીએ એક માતા તરીકે કઇ બાબદોનો અભ્યાસ કરવો જોઇયે તે ટુંકમાં આપણે જોઇ જઇયે :—

( ૧ ) અંગ્રેજી સાહિત્યનો અભ્યાસ કરવો જોઇયે, તે માંહેલા નામીચા અંગ્રેજી ગ્રંથકર્તા અને કવિઓને વાંચવા જોઇયે ? કારણ તે સ્ત્રીઓના વિચારો સુધારશે અને આપણા દેશમાં કમકમાટ ઉપજાવે તેવા રીવાજો અને વિચારો જે હાલ જડ ઘાલી બેઠા છે તે સુધરેલા વિચારથી અવલોકન કર્યાથી તેઓમાં શું ખરાબી છે તે ઉપર મનન કરવાને શિખવશે અને તેઓને દરેક ચિજનું કારણ અને અસરો જાણવાની ઉલટ થશે.

( ૨ ) (Domestic-economy) અથવા ઘર કેમ કર કસરથી અને કુનેહથી ચલાવવું, તે શિખવું, અને ઘરનો કારભાર શાંતિથી ચલાવતાં શિખવું.

( ૩ ) (Sanitation) ઘેરમાં સફાઇ સુઘડાઇ અને હવાની આવ-જા કેમ રાખવી તે રસાયન શાસ્ત્રથી શિખવું જોઇએ.

( ૪ ) ( Hygienic Principles ) તનદરોસતી સાચવવાના કાનુનો, મુખ્ય કરી માસિક માંદગીની વખતના અને હમેલની વખતના જાણવાની સ્ત્રીઓને ઘણી જરૂર છે.

( ૫ ) નાનાં બચ્ચાની કેમ માવજત કરવી અને કેમ સદ્ગુણી બનાવવાં.

( ૬ ) ( Nursing ) બીમારની માવજત યાને નરસીંગ કેમ કરવું.

( ૭ ) પ્યાર અને લગ્નની બાબદ : જેવી કે સદ્ ગુણી ભરથાર કેમ મેળવવો અને તેનો પ્યાર સદા કેમ કાયમ રાખવો.

( ૮ ) ખોરાકનો અભ્યાસ : કયો ખોરાક તનદરોસતીને ફાયદેમંદ છે અને જુદા જુદા માણસોએ કેવી પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઇયે ?

( ૯ ) રાંધણ કળા.

( ૧૦ ) સીવવા ભરવાનું કામ.

( ૧૧ ) ગાયન માળા : પોતાના મધુર હલકથી ઘરમાં શાંતી અને ખુશાલી કેમ ઉત્પન્ન કરવી.

( ૧૨ ) ઘરના ફરનીચરને સાફસુફ કેમ રાખવું.

( ૧૩ ) ચિત્ર કળા.

( ૧૪ ) પોતાના ધર્મની ફિલસુફી અને નીતિ વધારે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું.

( ૧૫ ) જાહેર જીંદગી ગુજારવાને જોઇતી લાયકાત કેમ ઉત્પન્ન કરવી.

( ૧૬ ) આફતના વખતમાં વિદ્યાનો ઉપયોગ કેમ કરવો ને તે વખતે પોતાનું ગુજરાન સારી રીતે કેમ ચલાવવું અને એવા વખતને વિષે અગાઉથી શું સાવચેતી રાખવી.

દરેક સ્ત્રીએ ઉપલી બાબદો જાણવાની ખાહેશ રાખવી જોઇયે. પણ બિચારી હિંદુ સ્ત્રી કેમ આ બાબદનો અભ્યાસ કરે ? તેણીને તો

બાળપણમાં પરણાવામાં આવે છે, જે રીવાજ હાનીકારક છે. ઉપલી બાબદો જાણવાથી સ્ત્રીઓ પોતાનો સ્ત્રી તરીકેનો ઉમદા દરજ્જો ભવિષ્યમાં ભોગવી શકશે. આપણી યુનિવરસિટીએ સ્ત્રીઓને આ બાબદોમાં કેળવણી આપવી જોઇયે, કે જેથી તેઓને આપણે ખરી રીતે કેળવાયલી સ્ત્રીઓ કહી શકયે. ઉપલી બાબદોમાં તેઓની પરીક્ષા લેવી જોઇયે અને તેઓને તે પ્રમાણે ડીગ્રી આપવી જોઇયે. યુનિવરસિટિએ આ બાબદો શિખવવાની પોતાની ફરજ હવે સમજવી જોઇયે, પણ તે જો પોતાની ફરજ નહિ બજાવે તો, સ્ત્રી જાતિની પોતાની ફરજ છે કે પોતે એક યુનિવરસિટી ઉભી કરે. સરકારેજ પરિક્ષા લેવી જોઇયે એમ કાંઇ ચોકસ નથી, ઉલટું કઢંગુ લાગે છે. આપણે પોતે યુનિવરસિટી સ્થાપવી જોઇયે કે જેમાં સરકારનો કાંઇ પણ હાથ રાખવો ન જોઇયે. આવી યુનિવરસિટીઓ વિલાયતમાં છે ત્યારે આપણે કાં નહિ સ્થાપી શકયે? હિંદની સ્ત્રીઓએ આ બાબદ પોતે ઉપાડી લેવી જોઇયે, પોતાની નુકસાનીને માટે સાવધ રેહેવું જોઇયે, અને પોતાનો મરતબો સચવાય તેવીજ કેળવણી લેવી જોઇયે.

સ્ત્રીઓએ ઉપલી બાબદો શિખ્યા પછી, પોતે વાદવીવાદ કરવાની મંડલીઓ (Debating Societies) ઉભી કરવી જોઇયે, કે જ્યાં, જો તેઓનું ગ્નાન ઘણું હોય તો તેઓની અજ્ઞાન બેહેનોને ભાષણોથી ગ્નાન આપે, અને સ્ત્રીઓ વિષેના જાહેર સવાલો લઇ તેઓની ઉપર વાદવીવાદ ચલાવે. સ્ત્રી જાતિનો કેમ ઉદય થાય અને કેમ મુક્તિ પામે તે વિષે બનતા ઉપાયો કેમ લેવા તે બાબદ વિષે તકરારો ચલાવવી જોઇયે. સ્ત્રીઓએ સરકાર દરબારમાં પણ પોતાના હકો માગવાની તકરાર ચલાવવી જોઇયે.

સ્ત્રીઓને માટે જાહેર લાઇબ્રેરીઓ ઉઘાડવી જોઇયે કે જેમાં તેઓને લાયકનાં પુસ્તકો અને ચોપાનીયાંઓ દુનિયામાં જેટલાં હોય તેટલાં મંગાવવાં જોઇયે કે જેમાં તેઓ તેઓની ફરસદની વખતે બે ઘડી તેઓનાં મગઝને ઉંચા પ્રકારનાં ગ્નાનથી તર કરી શકે.

એટલુંજ નહિ પણ તેઓને વાસ્તે કલબો (clubs) પણ ઉઘાડવી જોઇયે, કે જેમાં જ્યારે ઘરની જંજાળથી થાકી જાય ત્યારે રમત ગમતથી

પાછા તંદરોસ્ત થાય. જ્યારે કાંઈ ચેન પડે નહિ, જ્યારે ઘરબારથી થાકી જાય અને ઘરનાં દુઃખથી ઉદાસી થાય ત્યારે એક કલાક ત્યાં જવાથી પોતાની મિત્ર સાથે વાત કર્યાથી તેઓને આસાયશ મળશે. ગાયન, ગમત અને રમતથી તેમને ખુશાલ અને તંદરોસ્તીમાં એક સારી રીતે સ્થપાયલી કલબ શિવાય બીજું કોણ રાખશે?

એ બધા સાથે અંગ કસરતની પડતી મુકી દેવી ન જોઇયે. જો સ્ત્રી શરીરે નબલી હોય તો તેણીને પરણેલી જીંદગીમાં બહુ ખમવું પડે છે; મુખ્ય કરી જ્યારે તે સ્ત્રીને હમેલ રહે છે તે વખતે તે સ્ત્રી અતિ દુઃખી થાય છે, ખાવાનું તે વખત પાચન થતું નથી અને ઓકારીપર ઓકારી ચાલુ રહે છે; તેથી સ્ત્રીએ શક્તિ વગર રહેવું બહુ જોખમ ભરેલું છે, તેણીને માફક આવે તેવી કસરત કરવી જોઇયે; જેવો કે તરવાનો હુન્નર. તરવાની કસરત સ્ત્રીઓને બહુ ફાયદામંદ છે, તેમજ 'સાઇકલીંગ' પણ સારી છે. ટેનીસ રમવાનું સ્ત્રીઓનું જીમખાનું કાઢવું જોઇયે. એવી કસરતશાળા અને જીમખાના સ્ત્રીઓ વાસ્તે પણ રાખવાં જોઇયે, કે તેઓ આવી નબળી દેહમાં રહે નહિ. પણ સ્ત્રીઓની પરવરદેગારે સરજેલી મરયાદાનો ભંગ નહીં થાય તેની હંમેશ સંભાળ એ કસરત દરમ્યાન રહેવી જોઇએ. સ્ત્રીઓની કસરતની જગ્યા દરેક મરદથી નિરાળી હોવીજ જોઇએ. શું આપણે સરકસમાં વારંવાર યુરોપ્યન સ્ત્રીઓને કસરત કરતી જોતાં નથી? તેઓના બાંધા એવા મજબુત હોય છે કે એક મરદથી કસરત ન થાય તેવી તેઓ કસરત કરી બતાવે છે. એપરથી દેખાય છે કે સ્ત્રી પણ કસરત કરી મરદ જેવી જોરાવર થઇ શકે. અગાઉનો ગ્રીસ દેશની સ્ત્રીઓને મરદની માફક કસરત આપવાની ફરજ ત્યાંનું રાજ પાડતું હતું, તેથી તેઓ ઘણી મજબુત રહેતી હતી અને કેટલીક વખતે મરદ સાથે કુસ્તી લડવા પણ ઉતરતી હતી. અગાઉનાં ચિત્ર જોવાથી ખબર પડશે કે તેઓના બાંધા ઉંચા અને મજબુત હતા. આવી કસરતથી જો તમારૂં અંગ ખિલવશો તો તમારૂં ઘર સુખી રહેશે, તમે પોતે તનદરોસ્તીમાં રહેશો એટલુંજ નહિ પણ તમારાં ફરજંદોબી તંદરોસ્તીમાં રહેશે અને તમોને તે વિષે જંજાળ અને તકલીફ પડશે નહિ. એ બધી બાબદો સાથે તમારી ગરિબ

બહેનો કે જેઓ મા બાપ વગરની અથવા વિધવા હોય તેઓને વિસરી જવી નહિ જોઇએ. તે ગરીબ બહેનોનાં દુઃખમાં ભાગ લેવો એ તમારી ઐન ફરઝ છે. તેણીઓને મરદોની સખાવતપરજ ના રાખો, પણ એવા સદ્દગુણો તમે પોતે રાખો. તેઓને કેળવણી અને રમુજ આપી તેઓનું દુઃખ વિસરાવવાની અને તંગ હાલતમાંથી છોડવવાનું કામ તમારૂં છે. આપણે જાણીને ખુશી થઇશું કે પારસી ઑરફનેજ એક સખી વજુદ બાઇની કાળજીથી ઉભી થઇ છે. તે ખાતું બેહેસ્તનશીન બાઇ દીનબાઇ પીટીટને આભારી છે. પણ જ્યારે છોકરાઓની ઑરફનેજ ઉઘાડી ત્યારે છોકરીઓની કાં નહિ ? શું તેઓને વાસ્તે અગત્ય નથી ? વિચાર કરતાં માલમ પડશે કે તેની જરૂર તો છેજ. એક માબાપ વગરની છોકરીને કેવી રીતે જીંદગી ગુજારવી પડે છે તેનો ખ્યાલ આપણને રોજના અનુભવથી આવે છે. માબાપ વગરની કમનસીબ છોકરીઓ હાડમારીમાં રહે છે. જો કોઇ પારકે ઘર રાખવામાં આવે છે તો ત્યાં જુલમ ખમે છે. એવા સંજોગોમાં કેટલીક વખત બદમાસ માણસના હાથથી પોતાની પાકદામાન તેઓ ખુએ છે. સ્ત્રીઓ ! છોકરીઓને સારી કેળવણી આપી, હુન્નરો શિખવી અને પરણાવી આપવી એ તમારી ઉમદા ફરજ છે અને તમારી સ્ત્રી જાતિ તરફની ફરજ અદા કરવાને તમને સારી ટક છે, તેથી એક છોકરીઓની ઑરફનેજની અત્યંત જરૂર છે.

ઉમરે પુગેલી કેટલીએક જુવાન સ્ત્રીઓનાં માબાપનો અથવા તો પોતાના પ્યારા ખાવીંદનો આશ્રય કમનસીબે નિકળી જાય છે અને કેટલીક વખતે તો ખાવાના પણ વાખા પડે છે. કેટલીક વખ્ત તો પોતાનું ગુજરાન કરવાને તેઓ ચાકરી રહે છે. વારંવાર બદ કર્મ કરીને પોતાની પવિત્ર પાકદામાન ખુએ છે અથવા તો તેણી ભુખે મરે છે. તેણીના રસ્તામાં આ મોટી જાળ છે અને થોડીજ સદ્દગુણી સ્ત્રીઓ આ રસ્તો સારીરીતે ઓળંગવાને શક્તિવાન થાય છે; પણ તેઓને ભુખમરો સોસવો પડે છે, નહિ તો આપઘાત કરે છે. ઘણી વેશયા સ્ત્રીઓ અત્યંત ગરિબીમાં આવ્યાથી, સગું વહાલું અને પાળનાર ન હોવાથી, અને કાંઇ ગુજરાનને માટે કેળવણી ન મળવાથી, પાક દામાન વેચીને પોતાનું ગુજરાન કરે છે. તેથી જો

તેઓને સારીરીતે ગુજરાન કરવાનાં સાધનો પુરાં પાડવામાં આવ્યાં હોય તો આ નિચ ધંધાનો થોડા વખતમાં સદંતર નાશ થઇ જઈ શકે અને નીતિનો વધારો થાય. જો આવી સ્ત્રીઓને વાસ્તે "વર્ક કલાસીસ" (Work classes) ઉઘાડવામાં આવ્યા હોય અને તેઓનું ગુજરાન સહેલાઇથી થઇ શકે. એમ પૈસા આપવામાં આવે, તો તેથી તેઓનું ગુજરાન કરવાનું સાધણ થાય છે તેઓને ત્યાં ભરવા સીવવાના હુનરો શિખવ્યા હોય અને તેઓ પાસે કપડાં સીવાડી પુરતા પૈસા આપ્યા હોય તો તે ઘણુંજ પુણ્યનું કામ કહેવાય, અને તમારી ગરિબ બહેનોને ખરાબ માર્ગે જતી અને તેઓની દુઃખદાયક હાલતમાં ભુખે મરતી બચાવી શકો. આવા કલાસની શરૂઆત પારસીઓમાં થઇ ચુકી છે. તે આપણા મી૦ નવરોજી પાટક તથા કુટુંબના સખી દિલથી અને ગરિબ તરફની કાળજીથી થાય છે, હિંદુ અને મુસલમાનોએ પણ આવી રીતના ખાતાંઓ ગરિબને માટે ઉઘાડવાં જોઇયે છે.

જ્યારે હિંદવાની સ્ત્રીઓ, તમે પોતે તમારે લાયકની બાબદોનો અભ્યાસ કરશો, અને ઉપલી સુચનાઓ ઉપર અમલ કરશો, ત્યારે તમોને સ્ત્રી તરીકેનો મરતબો કેવો બુલંદ છે તે માલમ પડશે. તમને તમારી ફરજ બજાવવાને કેવું સવળ પડશે અને તે ફરજ સારીરીતે બજાવેલી જોઇ તમને કેટલી ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે ? તમે તમારે હાથે તમારે લાયકનો સદ્દગુણી ભરથાર શોધી કાઢવાને શક્તિવાન થશો અને તેની સાથે આનંદમાં રહેશો; તેની તરફ પવિત્ર પ્યાર દેખાડવાની દરેક ટકો હાથ ધરવાને ચુકશો નહિ, અને તેનાં દુઃખ અને સુખના સાથી થઇ રહેશો ! વળી તમારૂં ઘરબાર શાંતિથી ચલાવશો, સુઘડાઇ સફાઇ રાખશો, સારો ખોરાક ખાશો અને તેથી કરી તમારા ઘરમાંથી દુઃખ દરદો દફે કરશો ! તમારૂં ઘર તમારા મધુર અવાજથી ગાજી અને હલમલી રહેશે. તમારો ભરથાર, અને ફરજંદો તમારા મીનોઇ પ્યારની સુગંધમાં હમેશાં આનંદી રહેશો અને તમારીજ ગોદમાં રહેવાને પોતાનું મોટું સુખ સમજશે ! તમે અનુસરતી કેળવણી લઇ તમારાં બચ્ચાંની માવજત કરતાં શિખશો, તેઓને સદ્દગુણી કેમ બનાવવાં તે શિખશો, ખરાબ કેળવણીથી મારફાડ કરવાને

બદલે નીતિવાન કેળવણીથી તેઓ ઉપર પ્યાર કરશો, અને તમારા પવિત્ર પ્યારથી તે બચ્ચાં જ્યારે તમારી ગોદમાં હશે ત્યારે જાણે બેહેસ્ત આ દુનિયામાંજ છે, એમ મા દીકરાંને લાગશે ! તમારાં બચ્ચાં સારી કેળવણી તમારી તરફથી લઇ મોટપણમાં એક સારા શહેરી તરીકે નામ કાઢશે અને તેઓને તમારી તરફ, તમારા દેશ તરફ અને તમારા ધર્મ તરફની ફરજો દરેક પોતાનાં સુખના ભોગથી બજાવતાં જોઇ અને જાહેર માન અકરામ મેળવતાં જાણી, તમારા હૈયાંમાં જે ખુશાલીનો ઝરો ઉત્પન્ન થશે તેનો ખ્યાલ કરવો હમણાં કેટલો મુશકેલ છે તે ત્યારેજ તમને માલમ પડશે ! એટલુંજ નહિ પણ તમે પોતે તમારી ગરિબ બેહેનો તરફની ફરજ બજાવશો અને જ્યારે તમે એક મોહોરદાર, માતા અને સ્ત્રી તરીકેની ફરજો સેહેલથી અદા કરતાં તમને જોશો, ત્યારે તમારા ઘડપણમાં અથવા આ દુનિયાંમાંથી બિનોઇ દુનિયામાં જવાનો વખત આવશે, ત્યારે તમોને કેવી બેહદ ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે ! ત્યારેજ તમે છાતી ઠોકી તમારા અંતઃકરણના મધુર અવાજની વચે કહી શકશો કે, “ આ દુનિયામાં મારો ફેરો રદ ગયો નથી-મેં મારી ફરજો બજાવી છે.” એવો દિવસ નજદીક આવતો જોવાની કોણ વાટ જોતો ન હશે ? ત્યારે અને ત્યારેજ હિંદવાની બહેનો, તમે ગરિબ, વેહેમી, ધિક્કારાયલી હિંદનો દહાડો ફેરવશો ! ત્યારેજ તમારો બુલંદ દરજ્જો માનવી સ્વીકારશે અને આ દુનિયાને બેહેસ્ત તથા તેના રહાશોને ફિરેસ્તા બનાવામાં તમો ફત્તેહમંદ નિવડશો !



# પ્રકરણ ૨ જું.

## કુમારીકા.

Our days of youth are the days of our glory.—BYRON.

આપણા જુવાનીના દિવસો એ કિર્તીના દિવસો છે.—**બાયરન.**

કુમારી જીંદગી એ જુવાનીની ઝમક, જુવાનીની બલિહારી અને જુવાનીનું તેજ છે. ઉપલો બાયરન કવિ કહે છે કે " જે માનવીની જુવાની કિર્તીમાન અને સદ્‌ગુણી ગઇ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે—આખ્ખી જીંદગીમાં ફત્તેહ મળશે." આવો કિર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધ્યો મળશે નહિ. એજ વખત તન અને મનના ગુણો ખિલવવાનો સમય છે, અને આખી જીંદગી સુધી વાપરવાને વાસ્તે સદ્‌ગુણો સંઘરવાનો પણ એજ વખત છે; તમારી જીંદગીના ઘરનો મજબુત પાયો નાખવાનો વખત પણ એજ છે અને ત્યાર પછીજ ગમે એટલી મોટી નસીબની શોભાયમાન ઇમારત બાંધવાને શક્તિમાન તમો થઈ શકશો. તેથી દરેક સ્ત્રીની ઐન ફરજ છે કે જુવાનીના વખતે જેટલું જ્ઞાન સંપાદન થાય એટલું કરવું; જેટલું તનને કસરતથી ખિલવાય એટલું ખિલવવું; જે જે બાબદો તેણીને હવે પછીની જીંદગી ગુજારવાને જરૂરિયાતની છે તે તે બાબદોનો અભ્યાસ કરવો, અને અમૂલ્ય વખતનો સારો ઉપયોગ કરવો. કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે " માણસની જીંદગીની અંદર ભરતીનો વખત ( આબાદીનો વખત ) હોય છે, અને જો તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડાખબોચિયામાં કરવી પડે." જુવાનીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે, પણ એકદમ નાની ઉમરે અભણુ રહી પરણી જવાનો નથી. જો એ સોનાના મૂલના

વખતે મનને ખિલવ્યું નહિ તો આખી જીંદગી સુધી અજ્ઞાનપણામાં રહી જશો : અજ્ઞાનપણાંથી જે જે જાણ્યાં અજાણ્યાં પાપો કરી તેનાં ફળ દુઃખ જે તમને અને તમારાં સગાં વહલાંઓને સેહેવવાં પડશે તે તમારે માથે ચોંટશે. મોટા ધર્મગુરૂ બુદ્ધ કહી ગયો છે કે "Ignorance is the greatest evil in the world." "અજ્ઞાનપણું એ દુનિયાની સર્વેથી મોટી બદી છે." એજ અજ્ઞાનપણાંથી જુવાની બરબાદ જાય છે, જાણ્યાં અજાણ્યાં પાપો થાય છે. જુવાનીમાંજ એક સ્ત્રી તરીકેના જ્ઞાનથી વાકેફ થવું જોઇયે છે. એક સ્ત્રી તરીકેનું, મહોરદાર તરીકેનું અને માતા તરીકેનું જ્ઞાન અવશ્યનું છે. જો એ બાબદોનું જ્ઞાન ન મેળવ્યું તો એ બાબદોમાં સારી રીતે તમે ફરજો કેમ બજાવી શકો ? કેવી હાડમારીમાં જીંદગી ગુજારો ? તમારૂં પવિત્ર તન, કે જેની રાણીઓ તમને સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરે બનાવી છે, તે શરીરની ઉપર શાંતિથી રાજ્ય તમે કેમ ચલાવો ? તેની ઉપર સારી રીતે કાબુ ન ધરાવો તો મોટા મોટા ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન કરો. એક લખનાર જુવાની વિષે પોતાનું મત આપે છે કે "જેમ વિલાયત તરફ મુસાફરી કરતાં રાતા સમુદ્રમાં દરિયો બહુ તોફાની હોવાથી સ્ટીમર ભાંગી જવાની ધાસ્તી રહે છે તેજ પ્રમાણે આપણી જીંદગીમાં જુવાની એ રાતા સમુદ્ર જેવી છે, પણ જો રાતો સમુદ્ર સહીસલામત ઓળંગ્યો તો આપણી મુસાફરી સહીસલામત થશે." આપણી જીંદગીની મુસાફરી સહીસલામત કયારે થાય કે જ્યારે આપણી જુવાની સારી રીતે ગુજાર્યે. જુવાનીના રોહમાં રાતા સમુદ્રની માફક જોખમ સમાયલો છે. તે જોખમ શું તે જાણવાની આપણી ફરજ છે જુવાનીની અંદર એક સ્ત્રીને પગલે પગલે સંભાળ રાખવી પડે છે.

પહેલાં તો પોતાના હવસોની જાલ અને પછી પારકાઓના હવસોની જાલથી તેણીએ સાવધ રેહેવું જોઇયે. પોતાના હવસો ઉપર કાબુ ધરાવવો જોઇયે, અને જેમ ગમે તેમ તેણીના હવસો તેણીને દોરવી ન લઇ જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઇયે. એ હવસોની સંભાળ રાખવાને વાસ્તે સારી ચોપડીઓ વાંચી જ્ઞાન અને કાબુ મેળવતાં શિખવું જોઇયે. ધર્મ પુસ્તકો વાંચવા જોઇયે કે તેથી ઠરી તેણીનો ધર્મ શું છે તે

જણાય. એ રીતે તેણીના છોકરાંને સદ્‌ગુણો શિખવાશે એટલુંજ નહિ પણ ધર્મ પુસ્તકમાં નીતિમાન બોધ આપેલા હોવાથી તેણીના વિચારો સદગુણી થશે અને હવસોપર કાબુ રાખી શકશે. હિંદુ સ્ત્રીઓ અને બિજી જાતવાલીએ રામાયણ અને મહાભારત વાંચવા જોઇયે. એ પુસ્તકો બહુ નીતિ શિખવે છે. વળી જાહેર પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની જીંદગીના હેવાલ વાંચવા જોઇયે છે, કારણ તેથી આપણે તેવા થઇયે એવો વિચાર આવે છે. લોંગફેલો નામનો કવિ કહે છે કે "નામાંકિત પુરૂષોની જીંદગી એમ યાદ આપે છે કે આપણે આપણી જીંદગી નામાંકિત કરી શકિયે, અને વખતની રેતી ઉપર આપણાં મરણ પછી આપણા પગલાંની છાપ મુકી જઇયે." અંગ્રેજી સાહિત્યમાંનાં જાણીતા લખનારાઓને હાથે લખાયલાં પુસ્તકો પણ જેટલાં વંચાય એટલાં વાંચવાં. આવાં વાંચણથી તમે વિવેક, નીતિ, રીતભાત, સુધારો અને તમારી જીંદગી મોટા દરજ્જાપર લઇ જાઓ, પણ દિલગીરીની વાત એ છે કે હાલની સ્ત્રીઓ ફક્ત વાર્તાની ચોપડી વાંચી પોતાનો વખત ગુજારે છે. કેટલીક વાર્તા તો "કારામાંય ટાયલા" જેવી હોય છે. કેટલીક તો આપણા દેશથી તદનજ જુદા વિચારોવાલી, અને પ્યારના અને અવિચારી લગ્નના ખ્યાલી કુથળા હોવાથી, ખરો પ્યાર શું તે તેઓને સ્પષ્ટ રીતે ઘણું ગ્નાન ન હોવાથી માલમ પડતું નથી. આ સબબોથી હાલની કેટલીક છોકરીઓ છાળકાં મગજની રહી જાય છે અને પોતાનો અમૂલ્ય વખત બેનખોટક અને નખરાં કરવામાં કાઢે છે.

## અંગ કસરત.

જુવાનીનો વખત **તન ખિલવવાનો** છે. એજ વખત શરીરના ઉઘરભાવનો વખત છે. પછી કાંઇ ઉમરે પુગયા પછી તન ખિલવવાનું નથી. ત્યારે તો તનની એકઠી કીધેલી શકિત તમારાં ઘરબારમાં વાપરવાની છે. તેથી કુંવારી જીંદગીમાં જેટલું તન ખિલવાય એટલું ખિલવવું, પણ તે કાંઇ "જીલુ ગોરાણી" જેવું ફુગાવી નાખવાનું નથી. જો ખાઇ પીને ઢોલીયા ભાંગો અને કોચપર આલોટો તો ઉકરડાની માફક વધી જશો અને બેશિકલ આંગ થઇ જશે, જરા ચાલશો તો

હારી જશો. પણ તમારે તો સંગીન આંગ બનાવવાનું છે. ઘટમદાર પણ ફુગેલું નહિ, એવું આંગ તો કસરતથી અને સારા ખોરાકથીજ કરી શકો. રોજ સાંજના બે ત્રણ માઇલ જોસમાં ચાલવું, ટૅનીસ અથવા તો "પીંગ પૅાંગ" રમવી અને માફક આવે એવી સૅનદોની કસરતો મહલાજાસર અને તમારી ઓરત તરીકેની મરયાદા સાચવી ઘટતી હદમાં કરવી. એમાં સઉથી શ્રેષ્ટ તો તરવાની કસરત છે. તે દરેક સ્ત્રીએ કરવી જોઇયે. (આપણે કસરતના વિષયમાં એ બાબે વધુ લખશું.) આવી કસરતો કર્યાથી શરીરનો બાંધો મજબુત થશે, તમારા ચહેરાપર ખુબસુરતીનો પ્રકાશ માલમ પડશે, અને ગાલપર લાલી માલમ પડશે, અને સ્ત્રીઓમાં જે હાલ ખઇ, હીસતીર્યા, હાંફણ, અને માસિક માંદગીનાં દરદો છે તે દૂર થઇ જશે અને તેઓની જુવાનીનું જોર સંઘરાશે. આંગ કસરત ન લીધાથી આજે કેટલી જુવાન છોકરીઓ પોતાની જુવાની ખોઇ બેઠી છે? એક તો છોકરાઓની માફક શકિત ઉપરાંત અભ્યાસ કરે અને કસરત ન કરે એટલે તંદરોસ્તી રહે તે કયાંથી? અને પછી ઉપલાં દરદોથી તેઓ કુદરતી રીતે પીડાયછે. ખઇ અને એવાં બીજાં દરદોની પીડાઓનું કારણ એજ કે ફેફસાંને ઘટતી કસરત મળતી નથી, અને ફેફસાંનો કચરો અને ખઇના જીવજંતુ ફેફસાંના પડમાં ચોંટી બેસી તેઓને કોતરી ખાય છે તેને સારી કસરત ન કીધાથી ચોખી હવા દમમાં ન જવાથી મારી નાખતાં નથી.

## ખોરાક.

**જુવાન સ્ત્રીઓએ કયો ખોરાક ખાવો એ સઉથી અગત્યનું છે.** ખોરાકથી માણસના સ્વભાવમાં ફેરફાર થાયછે. (જુઓ ખોરાકના વિષયમાં) અતિ તીખા, ખાટા, મસાલેદાર અને ઘણોજ ગોસ્તનો ખોરાક શરીરને દરદોપર નાખી દે છે. ડૉકટરો એમ કહેછે કે ઘણા ખરાં દરદો જોઇએ તે કરતાં જાસ્તી ખાધાથી અને ન જોઇએ એવો ખોરાક વારંવાર ખાધાથી થાયછે; એવા ખોરાક ખાધાથી શરીરમાં રોગ લાગુ પડે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવ પણ બગડેછે. ઘણા મસાલેદાર અને સ્વાદીષ્ટ ખોરાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાયછે અને જો નીતિની કેળવણી સારી

રીતે લીધી ન હોય તો પછી જુવાન સ્ત્રીઓ અનીતિમાન રસ્તો લેતાં કાંઈ વાર લગાડતી નથી. આવા ખોરાકથી અને હવસોથી લોહી ઉશ્કેરાય છે, બગડેછે અને ઘણીક વખત મ્હોપર ખીલ નિકળેછે. ખીલ મ્હોંપર ફુટી નિકળવાનું મુખ્ય કારણ મસાલેદાર ખોરાક અને માસિક માંદગીનાં દરદો છે. આજે આપણે કેટલી જુવાન સ્ત્રીઓના મ્હોંપર ખીલ ફુટી નિકળી ખુબસુરતીની બરબાદી કરી નાખેલી જોઇયે છિયે !

## જુવાનીના બદ જુસ્સા.

સઉથી મોટી ખરાબી આપણી છોકરીઓમાં દાખલ થઇ છે, જે જુવાનીમાં બુઢાપો લાવે છે અને ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે તે આવા ખોરાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાયછે તેથી અને નીતિની કેળવણીની ગેરહાજરીથી જે છુપી બદી દાખલ થાયછે તેથી છે. ઘણા નવરાસમાં રહયાથી અને ઘરના કામકાજમાં મશગુલ ન રહયાથી માણસના વિચારો બગડેછે. જેમ અંગ્રેજીમાં કહેવત છે તેમ "Idle's brain is the devil's workshop." "આળસુ ભેજું એ સેતાનની કારીગરી ઉત્પન્ન કરવાની દુકાન છે" અથવા તો જે જે દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરવા માંગ્યે તે આળસુ મગજવાળા માણુસમાંથી થાયછે. આવા સંજોગોથી વિચારો કુદરતી રીતે હવસી થાયછે અને એવી જુવાન છોકરી અથવા છોકરાને નીતિનો બોધ ન આપ્યો હોય તો જ્યારે તે એકલો અથવા એકલી હોયછે ત્યારે બદ વિચારોથી અને પોતાના હવસો ઉશ્કેરાયાથી તનની સાથે કુકર્મ કરેછે જેનાં પરિણામો પણ ભવિષ્યમાં ભયંકરજ આવે છે. વારંવાર આમ કરવાથી ટેવ પડે છે અને તેમ કરવાનો દારૂની કાની તે જુવાનને તલબ થાય છે તેથી વારંવાર શરીરને જે પુષ્ટિ આપનાર, જુવાનીને ખિલવનાર, લોહીને વધારનાર, મગજ શકિતને તેજ અને કૌવત આપનાર તત્વનો જુવાનીમાં નાશ થાયછે તેમજ એ બદીથી છોકરીઓ માસિક માંદગીમાં બહુ પીડાયછે, અને દસ્તાનના મરજો લાગુ પડે છે, પણ તે જુવાન સ્ત્રીને એવો કાંઇ પણ ખ્યાલ હોતો નથી અને નેકી અને બદી સમજે તે અગાઉ બાર અને તેર વર્ષની નાની વયમાં આ દુર્ગુણોની ફાંસમાં ફસે છે. તે વખતે તે પોતાની તંદરોસ્તી બગાડે

છે એમ તેણીને માલમ પડતું નથી. તેણીની આંખો અંદર બેસતી જાય છે, ચસ્મો લેવો પડે છે, ગાલ જે થોડા વખત અગાઉ ગોલાબી અને ભરેલા હતા તેમાં ખાડા પડે છે, ભેજું ચકભમ થાયછે, અભ્યાસ થઇ શકતો નથી, ચ્હેરો ફિકકો થાય છે, અને ઘણી વખત દિલગીરીમાં સાવજની કાની બેસી રહે છે, શરીર તવાઇ જાય છે, અને વારંવાર દુર બેસે છે. આવી બદીથી આપણી કોમના ખિલતા ગુલાબો, એકદમ ખિલે અને તેનો પમરાટ આપે તે અગાઉ કરમાઇ જાયછે, ખિલતું શરીર એકદમ તવાઇ જાય છે, અને કેટલીક વખતે મ્હોંપર ખીલ ફુટી નિકળે છે. આ બદી છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં મોટે ભાગે ચાલુ છે. એ બદીની શરૂઆત બાર ચઉદ વર્ષની ઉમ્મરથી થાય એટલે તે જુવાન શું કરે છે, કેમ શરીર બગાડે છે, તેનો કાંઇ પણ ખ્યાલ તેને આવતો નથી, અને અજ્ઞાન હોવાથી જેમ ગમે તેમ ટક મળવે શરીર બગાડે છે. ખરાબ માણસની દોસ્તી રાખ્યાથી અને વારંવાર ખરાબ અને અનીતિમાન વાતો કર્યાથી તે જુવાન બગડે છે. એક છોકરીના માતપિતાને જ્યારે ઉપલી નિશાણીઓ : જેવી કે, આંખનો બગાડો, શરીરનું તવાઈ જવું, ભેજાનું ચકભમપણું, યાદદાસ્ત શકિતનું ગુમ થવું, શોકાતુર રીતે ઝુરવું, અને માસિક માંદગીમાં દસ્તાનના મરજથી બહુ પીડાવું માલમ પડે કે તરત તેણીને એ વિષયો ઉપર લખેલી ચોપડીઓ હાથમાં મુકવી અને નીતિના બોધ આપવા. કારણ તેણીની અતિ નાની વય હોવાથી દુરગુણ શું તે તે સમજતી નથી તેથી એવે વખતે તે બાબદ ઉપર લખાયલી ચોપડી વંચાવવી ઘટારત છે.

દરેક માતાએ જ્યારે પોતાની છોકરીની આવી સ્થિતિ જોય ત્યારે તેણીને શરમાયા વગર શિખામણ આપવી, અને તેણીને પોતાની જુવાની બરબાદ કરતાં અટકાવી, એ બદીથી થતા જોખમોથી વાકેફ કરવી. આવી બદીથી, ખહી, હીસતીયાં, કબજયાત, નબળાઇ અને ખીલ થાય છે. આવા જુવાન છોકરાંને ગરમ ખોરાક ઘણો ન આપવો, દૂધ અને એવોજ બીજો શકિત આવે તેવો ખોરાક વધુ આપવો.

## પોષાક.

જુવાનીના તોરમાં એક છોકરી પોષાક ઉપર પોતાનો અમૂલ્ય વખત ખોય છે, અને બાહેરની શોભાને ખાતર અને જુવાનીયાઓનું ધ્યાન ખેંચવા તંદરોસ્તી પાયમાલ થાય તેવા પોષાક પહેરેછે. (જુવો પોષાકના વિષયમાં) હાલની છોકરી કૉરસેટ અને પટા પહેરી ખુબસુરત દેખાવા માંગે છે, પણ તેમ કર્યાથી ઉલટી ખુબસુરતી બરબાદ થાયછે, કારણ એથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને તબીયત બગડે છે. કેટલાંકો પાઉડર મ્હોંપર લગાડેછે જે પણ ખુબસુરતીને બગાડેછે, કારણ તેમ કર્યાથી શરીરમાં હવા જવી જોઇયે અને પરસેવો નિકળવો જોઇયે તે બંધ થઇ જાય છે. પરસેવા વાટે ખરાબ રોગ બાહેર નિકળતો અટકેછે. આવી રીતે ખુબસુરતી વધારવાને બદલે ખુબસુરતી ખોઇ બેસે છે. ખુબસુરત થવું હોય તો જુવાનીમાં અંગકસરત ચાલુ રાખવી જોઇયે કે જેથી શરીર ઘટમદાર, મજબુત અને તંદરોસ્ત રહે, અને મ્હોંપર ખુબસુરતી પ્રગટી નિકળે. કેટલીક છોકરીઓ મર્યાદા ન સચવાય એવા પોષાકો પહરે છે, કેટલાક દાખલાઓમાં કારણ એ છે કે તેઓ જુવાનિયાનું ધ્યાન ખેંચી પરણી જાય. પણ યાદ રાખવું કે જે સ્ત્રીએ આવો પોષાક પહેર્યો હોય તે એક બદમાસ જુવાનિયાનેજ વસ આવશે, કારણ એક ગ્રહસ્થ માણુસ તેણીના આવા બેમલહાજાના પોષાકથી લલચાઇ પરણવાનો નથી, પણ પરણવા લાયકના તેણીના સદગુણો તપાસશે, તેથી તેણી પોષાકથીજ પરણશે તો હલકા વિચારનો ભરથાર તેણીને મળશે. ઉંચા ખવાસનો જુવાન તો આવા દેખાવથી દુરજ નાસશે, અને કુદરતી ખુબસુરતી અને સદ્ગુણો પર ધ્યાન આપશે, અને પેલી પોષાકથી લલચાવનારી સ્ત્રી કોઇ હલકા ભરથાર સાથ પરણી પોતાનું ભવિષ્ય ખોઇ બેસશે. પણ એપરથી એમ નથી ઠરતું કે કેટલીક જુવાન છોકરીઓ અગાઉની ગોરાણીની માફક હજી પણ પોષાક પહેરે છે, એકદમ અરધાં કપાલ વેર માથુબાનુ બાંધે છે અને બેસીકલ દેખાય છે, અને બેસીકલ દેખાવામાં અણઘટતી મગરૂરી લે છે, તેમ કરવું જોઇયે; સારો દેખાવ કરવા, સારી રીતે બાલ ઓળવા, સફાઈ, સુઘડાઈ અને સારો ટેસ્ટ દેખાડવો એ કેળવાયલાંપણાની નિશાની છે કારણકે દરેક બાબદોમાં મધ્યમસર રહેવામાં ડહાપણ સમાયલું છે.

**જુવાની અને પ્યારઃ**—હવે આપણે એક બિજી અગત્યની બાબદ કે જે જુવાનીમાં બહુ સંભાળ રાખવા જેવી છે, તેની ઉપર વિચાર કર્યે. એ **પ્યારની બાબદ** છે. જ્યારે એક છોકરી પુખ્ત ઉમરની થાય છે ત્યારે કુદરતી રીતે તેણી પોતાનો પ્યાર કોઇ જુવાનપર બાંધવાનો યત્ન કરે છે, અને તેની સાથે નેકાહ કરી સુખી જીંદગી ગુજારવા માંગે છે. હાલ જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે, તેમ તેમ આપણી હિંદી બેનો અંગ્રેજોની નકલ કરે છે, પણ જોઇયે તેટલા સદ્‌ગુણો ધરાવ્યા પહેલાં નકલ કરવાથી ઉલટી નુકસાનીમાં આવી પડે છે. આપણને તે વાંદર નકલ કરવાની શકિતને વિષે પુરતી ખબર છે. પ્રિય વાંચનારને પેલા વાંદરાની વાત પણ ખબર હશે; એક સ્ટીમર ઉપરનો વાંદરો ત્યાં તોપ કેમ ફુટતી હતી તે વારંવાર જોતો હતો. જ્યારે એક દિવસે તેનો સાહેબ ન હતો ત્યારે તેણે પેલી તોપ ફોડવાનો વિચાર કીધો અને પેલા સાહેબની માફક તોપમાં દારૂગોળો મુકયો અને તોપ સળગાવી પણ ફુટતાં વાર લાગી તેથી તે તોપના મ્હોંની આગળથી અંદર જોવા લાગ્યો કે ફુટતી કેમ નહિ. એટલામાંજ તે ફુટી અને પેલો વાંદર મ્હોંમા જોતો હોવાથી ઉડી ગયો અને તરત મરણ પામ્યો. આવીજ રીતે સમજ્યા વગર નકલ કરવાથી ઘણી ખુવારી થાય છે. અંગ્રેજ બાનુની નકલ કરવી ઠીક છે, પણ જે ચીજની નકલ કરવી હોય તે ચીજનું જ્ઞાન હોવું જોઇયે અને જોખમદારી જાણવી જોઇયે; પણ જ્યારે તે ચીજનું જ્ઞાન સંપાદન થાય એટલે પછી નકલ કરવાનું કામ રહેતું નથીઃ તે ચીજ આપણીજ થાય છે. જેમ સુધરેલા દેશોમાં પ્યારથી લગ્ન થાય છે તેમ ઘ્હાં પણ નકલ થાય છે, પણ ખરો પ્યાર શું તેની સમજ ન હોવાથી પ્યારને હવસનું રૂપ આપે છે, અને હવસ અને પ્યારનો તફાવત જાણતા નથી. (જુવો લગનના વિષયમાં) પ્યાર એ એક જાતનો જુસ્સો છે જે મુખ્ય કરી તરતના ઉમરમાં આવેલા છોકરાઓ છોકરીઓમાં ઘણો તીક્ષણ રીતે રહે છે. એ એક જુસ્સો હોવાથી જો તેને કાબુમાં રાખવામાં આવતો નથી તો ઘણી વખત ભયંકર રૂપ લે છે, અને બીનું આખું ભવિષ્ય રદ થઇ જાય છે બલકે તેણી પોતાની પાક દામાન ખોઇ

બેસે છે. એટલું યાદ રાખવું કે આવા બનાવમાં જે કાંઇ ખમવું પડે છે તે સ્ત્રીનેજ ખમવું પડે છે, એવો બદમાસ પુરૂષ તો છુટથી ફરે છે, પણ કમનસીબે તેણીની જીંદગી તો બરબાદ થાય છે. જુવાન છોકરીઓ દુનિયાના રાહઘાટમાં ન આવ્યાથી અને જુવાનિયાઓની માફક આખો વખત બહાર ન રહેવાથી કુદરતી રીતે, કેટલાક બદ માણસોની જાળો સમજી શકતી નથી, અને ખરા પ્યારની કસોટી શું છે તે તપાસી શકતી નથી જેથી ખરા પ્યારને બદલે કોઇ બદમાસ જુવાન્યાના હવસમાં વારંવાર ફસી પડે છે, એવી સ્ત્રીને એક કવિએ આપેલો એક ફસી ગયલી સ્ત્રીનો હેવાલ બોધકારક થઇ પડશે. તે નીચે પ્રમાણે છે;—"લ્યો એક દાખલો સ્ત્રીનાં દુઃખનો. તેણીને મા બાપના પ્યારથી ઉછેરવામાં આવી હતી, ગામડાંની શાંતિમાં તેણી જીંદગી ગુજારતી હતી. તેણી એવી તો ખુબસુરત, ભોલાં દિલની, સારા સ્વભાવની અને જુવાન હતી કે આપણી આંખથી આપણી મનશકિત શંકામાં રહેતી કે આપણે જે જોઇયે છિયે તે એક માંસ અને લોહીની બનેલી સ્ત્રી છે કે તેણી એક સંપૂર્ણ સ્ત્રી જાતિનું કુદરતી હવાઇ રૂપ છે. પણ તેણીની ખિલતી ખુબસુરતી થોડો વખત રહી, તેણીનું સુખ થોડો વખત રહ્યું, કારણ એક બદમાસે તેણીને જોઇ જેથી તેનો હવસ ઉશ્કેરાયો અને તેને હવસી રીતે નીચલા ફસાવવાના સખુનો તેણીના કાનમાં રેડયા, 'તારો ઉપકાર એ મારી જીંદગી અને મારૂં બહેસ્ત છે; તારો ગુસ્સો મારૂં દુઃખ, મારી રાત અને મારૂં મોત છે'. તેણે આવા લલચાવનારા અને ખુશામતયા બોલની જાલથી તે ખુબસુરત ફરેસ્તાના સ્વભાવ ઉપર જીત મેળવી, તેણીને ફસાવી અને આખરે તેણીને છોડી ગયો, કારણ તે એક હૈયે ખરો બદમાસ માણુસ હતો, અને તે એવા નીચ કામ કરતાં પસ્તાતો પણ ન હતો. તેણીના બાપે તરતજ તેણીની પાક દામાન ખોયલી શરમ ભરેલી હાલત જોઇ, તેણીને પોતાના ઘરમાંથી કઠણ હૈયું કરી શ્રાપ દઈને કાઢી મુકી, અને ઘરમાં પાછી આવવા દીધી નહિ. એક ઉંચી ટેકરીપર ટાઢથી થથરતી તેણી ગઇ પણ તેણીનું આવા હવસથી થયલું બચ્ચું ટાઢથી

મરણ પામ્યું. તે બચ્ચાંના આંખમાંનાં આંસુ પણ બરફ જેવાં બંધાઇ ગયાં હતાં અને તેઓની ઉપર સુરજનાં કિરણ પડવાથી ચમકતાં હતાં. તે લાચાર બાલકનાં હાથેા ઠંડા ગાર થયલા ઘાસપર પડેલા હતા, પણ પેલી દુઃખના દરિયામાં ગરકાવ થયલી માતા ગાંડી થઇ ગઇ અને પેાતાના બચ્ચાંને પેાતાની અને તેની દરકાર કર્યા વગર ત્યાં મુકયું. તેણી પેાતાનું દુઃખ જોવાને લાંબેા વખત જીવવાની હતી, પણ સુતી હતી નહિ. તેણી એકલી રહેતી હતી. વસંત રૂતુમાં તેણી થેાડાં ઘાસના તણખલાં એકઠાં કરતી અને જ્યારે કાેઇ તેનું કારણ પુછતાં ત્યારે તેણી હસ્તી અને કહેતી, 'ઘાસ તેા મારી બહેનેા છે. જ્યારે હું મરી જઇશ ત્યારે મારી ઘેારની પાસબાની એ ઘાસ કરશે' તેણી પેાતાના ફસાવનાર યા પેાતાના બાપ, મા, બચ્ચાં, બહેસ્ત, દેાઝખ અને ખેાદા કાેઇને વિષે કાંઇ બેાલતી હતી નહિ. એકાંત જગામાં ચાલતી હતી અને પેલાં સુકાં ઘાસ સાથે વાત કરતી હતી. જ્યાં સુધી તવાઈ ગઈ ત્યાંસુધી એમ કીધું તેણી પેાતાનાં દુઃખ સિવાય બિજું દુનિયામાં કાંઇ જોતી હતી નહિ, અને તેણીની જુવાની તેા જાણે છાયા જેવી થઇ ગઈ અને અફસેાસ આજ હાલતમાં તે બાપડી મરણ પામી !"

આવા બનાવેા આપણી નજરેા નજર બનતા જોઇયે છિયે. કેટલીક સ્ત્રીઓ આવા બનાવમાં આપઘાત કરે છે. કેટલાંકેા કરપીણુ-પણે આવી રીતે થયલાં બચ્ચાંનું ખૂન કરે છે ? કેટલીક વખતે આપણે હિંદુ બાળવિધવાને આવી રીતે ખૂન કરતાં છાપામાં વાંચ્યે છિયે પણ આ પાપ બાળલગ્નના હિમાયતી, પુનર લગ્નની સામે થનારા તેમજ હદ બહાર છુટાંપણાની અને અવિચારી કેળવણી આપનારાઓને માથે રહેશે. આ બધાનું કારણ અવિચારી અને ધર્મ તેમજ નેકીનીતિની કેળવણીની ગેરહાજરી તેમજ જુવાનીની જાળ વિશેનું કેવળ અજ્ઞાનપણું છે.

જુવાન્યાઓની સંગત રાખતાં સંભાળજો. જે જુવાન પેાષાક ઉપર અતિ ખરચાળુ હેાય, ઘણેાજ એસકી હેાય અને કાંઇ અંકુશ રાખ્યા વગર બેાલતેા હેાય તેથી સંભાલજો, જો કે તે બહારથી ઈંગ-લીશ ડ્રેસ પહેરશે, અને ઘણેા એસકી હશે પણ અંતઃકરણ જોશેા તેા

કનીષ્ટ—વળી બાહેરનો ઠાઠ માઠ તો મારવાડીનું કરજ કરી કીધેલો. ઘરે જોશો તો મારવાડી અને અનાજવાળા અને ભાડાંવાળાની ધમાલ! એવા જુવાન્યાથી સંભાળજો. જે જુવાન ઘણોજ એસકી હોય અને રૂપાં, અને સુના સાથે કામ રાખતો હોય, ચેહેરો શણગારવા કલાકો સુધી આરસી આગળ બેસ્તો હોય તો પછી તે પોતાના વખતનો સારી રીતે ઉપયોગ કરીજ કેમ શકે? સારૂં જ્ઞાન મેળવવાનો તેને વખત ક્યાંથી મળે? તે માણસના સદગુણો કેમ ખિલે? કોઇબી નામાંકિત પુરૂષ જોશો તો સાદો હોય છે. તેનો મુદ્રાલેખ "Plain living and high thinking" "સાદું રહેવું અને ઉમદા વિચારો રાખવા" છે. પણ એથી ઉલટું, જે લોકો બહુ ઠાઠ માઠમાંજ પોતાનો અમૂલ્ય વખત ગુજારે તેઓને ઉમદા વિચાર કરવાનો વખત ક્યાંથી મળે? સાદો એટલે કાંઇ ઉઘાયલો પુંગાયલો, ડગલો પેહેરવાનો સકાર નહિ તેવો બરીયળ માણસ નહિ પણ જોઇતી સફાઇ સુઘડાઇવાળો સારી રીતે બાળ ઓળેલા, સુધરેલા ટેસ્ટનો સાદો પણ સફાઇદાર પોષાક પેહેરેલો, એવો હોવો જોઇયે. મહાન પુરૂષો ઉંચા વિચારમાં અને અભ્યાસમાં એટલા ગરકાવ થઇ જાય છે કે તેઓને ઇશકી પોષાકપર પોતાનો અમુલ્ય વખત ગુજારવાને ફાલતુ પડી શકે નહિ. ત્યારે જે જુવાન અત્યંત ઇશકી હોય તેનું મગજ ખાલી સમજવું અને વખતનો સારો ઉપયોગ કરતો ન હોય એમ જાણવું. એવા જુવાન્યાપર તમારી પવિત્ર ચશમો ફેકતાં પણ ના. જે ઘણો છુટથી બોલનાર હોય,કોઇના અંકુશમાં રહેતો નહિ હોય તેનાથી ખુબ સંભાળજો. એવા જુવાન્યાઓની ઘણી દોસ્તી રાખવી નહિ. જે નાટકોમાં તેમજ ખાણીપાણીમાં વારંવાર જતો હોય તેનાથી પણ સંભાળજો. જે પોતાના પ્યારનો એકદમ જુસ્સો દેખાડતો હોય તેનાથી પણ સાવધ રહેજો. જે જુવાન આખો વખત "દોલા મરઘા"ની માફક સ્ત્રીઓમાં ફરતો હોય અને પોતાના મિત્રોની સાથે ફરતો ન હોય પણ બાયલા જેવો હોય અને મજાક મશ્કરી કરી સ્ત્રીઓનેજ હસાવતો હોય એવાથી ખુબ સંભાળ રાખવી, નહિ તો કવિતામાં વર્ણવેલી સ્ત્રીના જેવા હાલ થાય.

જો કોઇબી જુવાન સાથે દોસ્તી અને મહોબત રાખવી હોય તો તે જુવાન સારા વિચારો ધરાવનાર, બોલવામાં ચાલવામાં અંકુશ રાખનાર, સારી રીતભાત ધરાવનાર, પોતાનો વખત જ્ઞાન મેળવવામાં ગુજારનાર હોવો જોઇયે, તેમજ વાત કરવામાં ઉમદા વિચારો દરશાવનાર હોવો જોઇયે. તે સાદો પણ ઓછા ટેસ્ટના કપડાં પેહેરનાર અને

બીજાંની બદગોઇ કરવાની વાત કરનાર ન હોવો જોઇયે, અને પોતાની ફુરસદનો વખત તન અને મન ખિલવવામાં અને ધર્મ તેમજ ફીલસુફી ભર્યાં પુસ્તકો વાંચી ગુજારતો હોવો જોઈયે. એવા જુવાનની સોબતથી તમારાં તન અને મનની સ્થિતિ સુધરશે, તમારો સ્વભાવ પણ આનંદ ભર્યો રહેશે અને તમારો પ્યાર એક બાઇબંધના જેવો પવિત્ર રહેશે. આવા સદગુણી જુવાનની દોસ્તીથી તમારામાં ખુશાલી અને શાંતિ ઉત્પન્ન થશે.

ટુંકમાં એક સ્ત્રીએ પોતાની જુવાનીનો વખત કેમ ગુજારવો તે જોઇ જઇયે. એ વખતમાં તન અને મનની શકિતઓ ખિલવવી, જરૂર જોગ બાબદનો અભ્યાસ કરવો, સારો ખોરાક ખાવો અને તનદરોસ્તી સચવાય એવા નિયમથી ચાલવું, સારાં પુસ્તકો વાંચવાં અને પોતાના હવસપર અને સ્વભાવપર મજબુત કાબુ રાખવો, વખતનો ઉપયોગ સારી રીતે કરવો, અને દરેક પલે વિચાર કરવો કે "હું વખતનો સારો ઉપયોગ કરૂં છું કે નહિ." જુવાનીની જોખમદારી સમજવી અને તે વખતની જાલમાં ફસવું નહિ, કયા જુવાન સાથે દોસ્તી રાખવી અને કયા સાથે ન રાખવી એનો સારો અનુભવ મેળવવો, કોઇની જવાન સાથે પ્યારમાં પડયા પહેલાં બહુ સંભાળ રાખવી, તેની ચાલચલણ અને ઘરની સ્થિતિ પિછાણવા પછીજ પ્યારમાં પડવું, તનની કસરત ચાલુ રાખવી, અને જો કોઇ જુવાન છોકરીનું સગુંવહાલું ભવિષ્યમાં પાલનાર ન હોય તો તેણીની ફરજ છે કે હુન્નર અખત્યાર કરવો. ભરવા સીવવા, નરસીંગ, ગાયન કળા, ચિત્રકળાનો એવોજ બીજો અભ્યાસ કરવો કે જો તેણીને કોઇ પાળનાર મરદ ન હોય તો એ કિસમના હુન્નરથી પોતાનું ગુજરાન આબરૂ દરકારથી કરી શકે.

કસરતની તો અતિ અગત્ય છે. જયારે જુવાનીમાં એક સ્ત્રી કસરતથી પોતાનું તન ખિલવશે ત્યારેજ તેની ખુબસુરતી ખિલશે અને ખિલતા ગુલાબની માફક ખુબસુરત દેખાશે. તે ખુબસુરતી કસરતને લીધે ઘડપણમાં પણ રહેશે, પણ ખુશબો વગરનો ગુલાબ શું કામનો ? જો તેણી તે સાથે પોતાની મનશકિત ખિલવશે અને તેની અંદર ઉમદા વિચારો સમાવશે તો પેલા ગુલાબની સોડમના જેવી ખુશબોને જયાં પણ જશે ત્યાં પ્રસાર કરશે, અને તેણીની જુવાની એક ખિલતા ગુલાબના જેવી સ્તુતીપાત્ર થશે. પારસી બહેનો, તમો કયારે એવી તને ખુબસુરત, મને શોભીતી અને કામે સ્તુતીપાત્ર થશો ?

## પ્રકરણ ૩ જું.

### પરણેતર.

"Of earthly goods the best is a good wife;
A bad, the bitterest of human life."

SIMONIDES

અર્થ— "દુનિયાની સર્વ માલ મતામાં એક ભલી મહેારદાર શ્રેષ્ટ ગણાય છે, જ્યારે એક ખરાબ પત્ની મનુષ્યની આખી જીંદગી અકારી કરી મુકેછે."

સાઇમોનાઇડસ.

પ્યાર અને લગ્ન જુવાનીમાં મોટો ભાગ બજાવે છે અને તેનીજ ઉપર એક સ્ત્રીની આખી જીંદગીનું સુખ યા દુઃખ લટકતું રહેછે, જેથી તે માટે અત્યંત સાવચેતી રાખવી જોઇયે. લગ્ન એ જીંદગીનેા કેવેા અગત્યનેા બનાવ છે ? પ્રાચીન કાળથી આજ સુધીમાં માણસ જાતમાં લગ્નના વિચારેા શું છે, લગ્નમાં દિનપરદિન કેમ સુધારેા થયેા છે, પ્યારનાં લગ્નેા કેમ થાય છે, ખરેા પ્યાર કેવેા હેાય છે, સ્ત્રીઓએ કેવેા ભરથાર શેાધવેા જોઇયે, તેનું જ્ઞાન અને રીતભાત કેમ કરી જોવી, અદરાયા પહેલાં અને પછીના દાહાડા કેમ પસાર કરવા, એક મહેારદાર તરીકે શું જ્ઞાન અને સદગુણેા ધરાવવા જોઇયે, અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી એ બાબે વિવેચન કર્યું.

### લગ્ન અને કુદરતનેા કાયદેા.

તમામ કુદરતની જીવવાળી ચીજોમાં એવેા કાયદેા છે કે જે વસ્તુની તે બનેલીછે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી

ફરી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહિ. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાલી ચીજોથી ભરપુર થઇ ગઇ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વિભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ ઝાડ પાન પોતાનાં બીયાંમાથી પોતાના જેવાં બીજાં ઝાડ પાન પેદા કરેછે, માછલી પોતાના ગર્ભમાંથી બીજી સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેરૂં પોતાના ઇંડાંમાંથી બીજાં પંખેરાં પેદા કરે છે અને જાનવરો પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે. માણુસ અને જાનવરની પેદા કરવાની શકિતમાં અત્યંત ફેર છે, કારણ માણુસને મન શકિત ને વિચાર કરવાની શકિત હોવાથી, તે પ્યારના અને નીતિના કાનુનથી પોતાનો વંશવેળો વધારે છે જેમ જાનવરમાં નથી હોતું. જાનવરો ફકત કુદરતના નિયમથીજ ચાલે છે, પણ કાંઈ નર અને નારી વચ્ચે પ્યાર બાઝતો નથી. જ્યારે કુદરતે આવો કાયદો નેમ્યો ત્યારે તે કાયદાથી પેદા થતાં બચ્ચાંની સંભાળનો પણ કાયદો નેમ્યો છે. આપણે જાણ્યે છિયે કે જાનવરોમાં બચ્ચાંનો પ્યાર કેટલા જુજ વખતનો હોય છે. કોઇપણ પંખેરૂં અથવા ચોપગું જાનવર લ્યો, અને તમોને માલમ પડશે કે જ્યારથી બચ્ચું જનમે છે ત્યારથી તે બચ્ચાં પોતાની મેળે પોતાનું ગુજરાન કરે છે ત્યાં લગી તેઓમાં પ્યાર રહે છે, અને તેઓની મા સંભાળ રાખે છે, પણ જ્યારે બચ્ચાં મોટાં થાય છે ત્યારે તેઓમાં પ્યાર હોતો નથી, અને તેઓ જાણતાં પણ નથી કે આ તેઓનાં બચ્ચાં છે. જ્યારે તેઓના બચ્ચાં નાના હોય છે ત્યારે કોઇ તેને હાથ લગાડે છે તો બુમાબુમ પાડે છે, પણ જ્યારે બચ્ચાં મોટાં થાય છે અને બચ્ચાં કહેવાયજ નહિ એવાં થાય છે, ત્યારે લોકો જો તેઓની માયના દેખતાં કાપી ખાય તોબી કાંઇ તેઓની માને લાગતું નથી, પણ જ્યાં સુધી રખેવાળી રાખવી જોઇયે ત્યાં સુધીજ એ પ્યારનો ઝરો વહેવો ચાલુ રહે છે.

માણુસમાં એ કાયદો લાગુ પડતો નથી. માણુસમાં તો માબાપ જ્યાં લગી જીવે છે ત્યાં લગી તે બચ્ચાંનો પ્યાર હોય છે, કારણ માણુસની મનશક્તિ ઉંચી છે. આ ઉપરથી માલમ પડે છે માણુસ ઉપલા

કુદરતના કાયદા, કે જેથી તેઓ પોતાનું સ્વરૂપ પેદા કર છે, તે કાયદાને માન આપે છે અને એ કાયદો ખરાં લગ્નનું મૂળ કારણ છે. લગ્નની ખરી નેમો એ કાયદાને માન આપવામાં સમાયલી છે.

હવે આપણે લગ્નમાં પ્રાચીન કાળથી આજ સુધી કેવો ફેરફાર થયો છે અને હાલની લગ્નની રૂઢી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇયે તે બાબદો પર નજર ફેંકયે.

## લગ્ન કરવાના વિચારની શરૂઆત અને તેનું પ્રગટીકરણ.

પ્રાચીન કાળમાં (કે જે વખતનો ઇતીહાસ પણ નથી તે વખતે) કુલ માણસ જાત હમણાંના આફ્રીકનોના જેવાં જંગલી અવસ્થામાં હતાં અને જાનવર જેવી જીંદગી ગુજારતાં હતાં. તે વખતે માણસોનાં ઘરબાર હતાં નહિ, પણ જંગલે જંગલ ભમતાં ફરતાં, જે હાથમાં આવતું તે ખાતાં, અને નગ્ન સ્થિતિમાં ફર્યા કરતાં હતાં; પોતાની સ્ત્રી કે છોકરા કાંઇ સમજતાં નહિ. અને 'તારૂં' અને 'મારૂં' નો તફાવત કાંઇ જાણતાં હતાં નહિ. તેઓ ભૂખ લાગે તો માણસનો પણ ભક્ષ કરતાં હતાં. રફતે રફતે કેટલાકો થોડાં જનાવરો પાળવા માંડયા અને પોતાનાં કરી રાખવા લાગ્યાં. જનાવરો ઉછેરતાં અને એક જગ્યાથી બિજી જગ્યાપર ફરતાં પોતાનો માલ છે એમ ખ્યાલ તેઓને આવતો ગયો. આવી હાલતમાં વર્ષો સુધી રહ્યા પછી ખેતીવાડીનો ધંધો તેઓએ કરવા માંડયો. એ રીતે તરકારી કેમ ઉગાડવી તેનો જરા ખ્યાલ આવ્યો. હવે જ્યારે ખેતીવાડી કરવા માંડી એટલે એકજ જગાપર રહેવું જોઇયે અને તેજ ભાગની જમીન ખેડવી જોઇયે તેથી હવે રખડતાં આદમીઓ એક બાજુ રહેવા શિખ્યાં અને તેમાંથી ઘર પણ ત્યાંજ બાંધતાં અને સાથે રહેવા શિખ્યાં. હવે જ્યારે ઘરબાર માંડયું એટલે ત્યાં સ્ત્રી સાથે પણ ઘરબારમાં રહેવા લાગ્યાં અને ઘણો વખત કોઇ સ્ત્રી સાથે ઘરમાં રહેવાથી તે માણસને એમ લાગ્યું કે તે સ્ત્રીપર તેનોજ હક છે અને જેમ પોતાનો માલ પારકો ન લઇ જાય તેની ચોકાસી રાખતા તેમ પોતાની સ્ત્રીને પણ સમજી ચોકાસી રાખતા. આ રીતે લગ્ન અને ઘરબારની શરૂઆત થઇ. પણ હજુ સુધી કેટલી સ્ત્રી કરવી અથવા પોતાની

મહોરદારનેજ વફાદાર રહેવું તે સમજ તેઓમાં ન હતી. કોઇ પણ સ્ત્રી સાથે એક મરદ રહે અને તેને પોતાની સ્ત્રી સમજે. જો કોઈની ખેતીવાડી મોટી હોય તો પછી ચારથી વધુ સ્ત્રી સાથે રહે. હવે જ્યારે ખેતીવાડી કરવા માંડી અને ઠરી ઠામ ઘરબારમાં રહેવા લાગ્યા ત્યારે વિચારો પણ ઠરવા લાગ્યા, કુદરતનો ખ્યાલ આવવા લાગ્યો, અને પેદા કરનાર કોઇ હોવો જોઇયે એમ લાગવા માંડયું. આ રીતે ધર્મની પણ શરૂઆત થઇ અને જ્યારે ધર્મપર ઇતબાર થયો ત્યારે ક્રિયા કામ શરૂ થયું અને વિચાર આવ્યો કે લગ્નમાં પણ ખોદાઇ શક્તિ છે. આવા વિચારથી લગ્ન પણ ધર્મ ક્રિયાથી થવા લાગ્યાં. તે વખતનાં માણસોમાં નીતિની સમજ ન હોવાથી સ્ત્રીઓનો દરજ્જો તદ્દન હલકો હતો. તેઓ ગુલામગીરીમાં રહેતાં હતાં અને કેટલીક વખત ખુબસુરત સ્ત્રી ઉપર જાસ્તી ગુજારી લોકો તેને લઈ નાસી જતા હતા, કારણ તે વખત લુટારા બહુ હતા. એવા વખતમાં સ્ત્રીને છુટથી ફરવું બહુ મુશકેલ હતું અને કેટલાકો સ્ત્રીઓને બુરખો પહેરાવતા હતા. આ રીતે બુરખા અને ઝનાનાનો રીવાજ શરૂ થયો, જે રીવાજ કમનસીબે હાલમાં પણ હિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે. જોકે લગ્નની ગાંઠ ધર્મની ક્રિયાથી બંધાતો તે છતાં લગ્ન જેટલાં નીતિમાન જોઇયે તેટલાં થતાં હતાં નહિ કારણ ત્રણ ચાર અને તેથી પણ વધુ બૈરી કરવી એ રીવાજ ચાલુ રહ્યો હતો અને હાલ પણ કેટલેક ઠેકાણે છે. લોકો કેળવાયલા અને નીતિમાન ન હોવાથી એકથી વધુ બૈરી કરવામાં શું ગેરફાયદા થાય તે સમજી શકતા નહિ. તેથી ઉલટું જેને બાઇડી ઘણી હોય તેને ઘણું માન મળતું અને તે ઘણો તવંગરમાં ખપતો. એનું કારણ એટલુંજ કે પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે વિવેકથી તેઓ જાણતા ન હતા. હિંદમાં હજુ પણ આપણે જોઇએ છિએ કે આવા કઢંગા અને અનીતિમાન લગ્નો થાય છે, કે જે કેળવાયલાં મગજને કમકમાટ ઉપજાવે છે. જેવા કે સાઠ વર્ષનો બુઢો મરદ (કે જેની હવે પેલી દુનિયામાં જવાની તૈયારી અને જેની બે એક પેઢી તો થઇ હોય, એટલે છોકરાને ત્યાં છોકરાં થયાં હોય) બાર વર્ષની કન્યા સાથે લગ્ન કરે છે એ બહુ શરમ ભરેલો, અને આદમ જાતના

દરજ્જાને એબ લગાડનારો રીવાજ છે. તેની બાર વર્ષની બાઇડીની સાથે તે બુઢો આવે તો આપણે તેણીનો બપાવો સમજ્યે. તેવી બાલકી સાથે પરણવું એ હવસ અને નિચ ખ્યાલથી પરણ્યા સિવાય બિજું શું હોય ? હિંદુઓમાં એવો રીવાજ છે કે મરદે કુંવારા અથવા રંડાયલા લાંબો વખત ન રહેવું અને સ્ત્રીઓએ વિધવા રહેવું. સ્ત્રીઓએ બાર વર્ષની અંદર પરણવું જોઇયે એટલે જો કોઇ ભાયડો પચાસ વર્ષનો રંડાયો અને પરણવા માગે તો તેને સ્ત્રી બાર વર્ષની મળે, અને તેને એવી બાયડી સાથે પરણવું પડે છે. શું બાયડી જેવો પવિત્ર બોલ આવી કન્યાને લાગુ પાડી શકાય ? એ તો બાલકી કહેવાય, પણ આવા જંગલી રીવાજનાં લગ્નો થાય છે તેનું કારણ એટલુંજ કે હિંદુ રેવાજ પ્રમાણે પરણનાર ધણી પોતાના સસરાને સામા પૈસા આપે છે. એટલે છોકરીનો બાપ પૈસાની લાલચથી પોતાની છોકરીને આવા બુઢા સાથે પરણાવે છે. હવે પેલો બુઢો ભાયડો બે ચાર વર્ષ જીવી શકે છે, અને કેટલીક વખતે બને છે તેમ થોડા દહાડા અથવા મહિનામાં મરણ પામે છે અને પેલી બાર વર્ષની બાલકી આખી જીંદગી વિધવા તરીકે રહે છે, એ કેવો ઇનસાફ ? મરદ જોઇયે તો ચાર બાયડી પરણે અને જોઇયે તેમ ખરાબ રીતે જીંદગી ગુજારે પણ પેલી બાર વર્ષની બાલકી વિધવા, કે જેણે સંસાર કદી પણ ભોગવ્યો ન હોય, અને પોતાનો ભરથાર શું તે જાણે પણ નહિ તેવી બાલકી આખો જનમારો વિધવા તરીકે કાઢે, અને પછી બદીમાં ફસે તેમાં નવાઇ શી ? **આવી બાળવિધવાઓ હિંદુસ્તાનમાં બે કરોડ છે.** કોઇ પણ ભાગમાં એટલી વિધવાઓ છેજ નહિ. અને કેટલીક વિધવાઓ અનીતિના માર્ગે રહે છે અને કેટલીક વખતે આવી અનીતિથી છોકરાં થાય છે ત્યારે તેણી પોતાની શરમ ઢાંકવા બચ્ચાનું ખુન કરે છે. એક સ્ત્રી કે જે એક માંકડ મારવાની હિમત કરે નહિ, તે પોતાની શરમ ઢાંકવા પોતાનાં નિર્દોષ બાલકને બેજાન કરે છે અથવા પોતે આપઘાત કરે છે ! આ સઘળું બાળ લગ્નનાં કઢંગા રેવાજનું પરિણામ છે. જો લગ્ન મોટી ઉમરે કરવામાં આવે અને વર અને કન્યાની ઉમરમાં ઘણો ફેર ન રાખવામાં આવે તો સ્ત્રીઓની સ્થિતિ આવી કમકમાટ ઉપજાવે તેવી રહે નહિ.

## બાળ લગ્નમાં સમાયલા જોખમો.

કેટલીક વખત તો સગપણ ધરાવતી બે અબળાને હમેલ હોય તો તેઓ પહેલેથી એવું નક્કી કરી મૂકે છે કે જો એમને ત્યાં છોકરો આવે અને બીજીને ત્યાં છોકરી આવે તો તેઓનાં લગ્ન કરવાં. આવા જંગલી અને બીન વિચારી રીવાજો જલદીથી નાબુદ થવા જોઇયે, અને તોજ હિંદુસ્તાનમાંથી દરિદ્રતા દૂર થાય. એક લખનાર કહે છે કે હિંદુસ્તાનમાં મરકી અને દુકાળનું કારણ એજ છે કે ત્યાંની વિધવાનો કકળાટ અને સ્ત્રીઓની હાય ઘણી છે. હરેક માએ પોતાની દીકરીને આવાં લગ્નોથી અટકાવવી જોઈયે, કારણ તે બાળકીને તેનો વિચાર પુછવા વગર પરણાવવાની તેઓને કાંઇ પણ સત્તા નથી. તેણી ઉમરમાં આવે અને તેને પોતાના ભરથારનો સ્વભાવ સારો લાગે ત્યારેજ તેણીને પરણાવવી જોઇયે, કારણ તેણીને આખો જનમારો તેના ભરથાર સાથે કાઢવો છે અને જો પેલા ભરથારનો સ્વભાવ તેને પસંદ ન પડે તો આખી જીંદગી સુધી કજ્યો કંકાસમાં રહેવું પડે. એક વખત લગ્નનો ગાંઠ બંધાયો તો તેમાંથી મૂક્ત થવું બહુ મુશકેલ છે, અને જ્યારે તેણી ઉમરે પુગી પોતાનો ભરથાર કેવો હોવો જોઇયે તેનું જ્ઞાન લે અને ઘર સંસારી અને બચ્ચાંની સારી માવજત કરી શકે ત્યારેજ તેણીને પરણાવવી લાજમ છે. વેદના જમાનામાં ઇતીહાસ પરથી માલમ પડે છે કે આવા કઢંગા રીવાજ તે વખતે હતા નહિ. તે વખતની સ્ત્રીઓ વેદાંત વાંચી શકતી હતી પણ હાલ તો તે સમજતી પણ નથી.

## એકથી વધુ એકી વખતે બાયડી કરવામાં સમાયલો જોખમ.

એકથી વધુ સ્ત્રી એકી વખતે કરવાનો જંગલી રીવાજ આજ સુધી હિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે એ ઘણીજ દિલગીરીની વાત છે. જ્યારે પશ્ચીમ બણીના સુધરેલા લોકમાં રાજાથી તે ફકીર સુધી બધાએ એકજ બાયડી કરવા સજાવાર સમજે છે, અને જો તેમ ન કરે તો રાજાને પણ ગાદી પરથી ઉઠાડી મુકવામાં આવે છે, અને રાજા અને ફકીરને સરખી સજા થાય છે, ત્યારે હિંદુસ્તાનમાં તેથી ઉલટું છે. ત્યાં તો રાજાઓ મોટો ઝનાનખાનો રાખે છે: જેમ એક માણસ ઘણી બાયડી કરે તેમ

તેને ઘણી મોટાઇ મળે. હવે કયો રીવાજ ખરો છે તેની ઉપર વિચાર કર્યે અને એકથી વધુ બાયડી કરવામાં ગેરફાયદા શું છે તે દરશાવ્યે.

એકથી વધુ બાયડી એ બાયડીપણું કહેવાય કે? જો તેમ થાય તો બાયડી તરફનો ચાહ ચાલુ રહે કે? બાયડી તરફનો ખરો પ્યાર અને મ્હોબત રહે કે? ધારો કે એક માણસ એક બાયડી પરણ્યો અને બાયડી તરીકેનો જે પ્યાર જોઇયે તે કરતો હતો; વળી થોડા વખતમાં તેણે બીજી ખુબસુરતી જોઇ અને તેની સાથે પણ લગ્ન કીધાં. આ સ્ત્રી પેહેલી કરતાં વધારે ખુબસુરત હોવાથી પેહેલી બાયડી તરફનો પ્યાર ઉડી ગયો. તેણીને પહેલાંની માફક પ્યારની નજરે જોવામાં ન આવતાં તેણીને બહુ દુ:ખ પેદા થાય છે. તેણી આ બીજી બાયડી તરફ અદેખાઇથી જોય છે અને તેણીની સાથે કજ્યો કરે છે અને તેને બદસુરત કરવાના ઘણા યત્ન કરે છે કે પેલો ભરથાર તેની ઉપર બધો પ્યાર કરે નહિ. ઘણી સ્ત્રી દાકટરો કે જેઓ ઝનાની સ્ત્રીઓની દવા કરે છે તેઓ વારંવાર જણાવે છે કે તેઓની પાસેથી આવી બાયડી દવા માગે છે કે જે પોતાના હરીફને આપીને બદસુરત બનાવે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે એક બાયડીને પેટે છોકરાં થાય છે ત્યારે બીજી બાયડીનાં છોકરાંઓ સાથે મારામારી થાય છે. પહેલી બાયડીના છોકરાંપર જો ભરથારનું ઘણું હેત હોય છે તો બીજી બાયડી અદેખી થાય છે, વળી બીજી બાયડીના છોકરાં પેહેલી બાયડીને પોતાની મા નથી સમજતાં અને તેની સાથે મારામારી કરવામાં કાંઇ પણ બીક રાખતાં નથી. વળી જો એક બાયડીને સારાં કપડાં અથવા ઘરેણાં પેહેરવાને મળ્યાં તો બીજીને ચીડ ચડે છે અને તેણી પણ પેલા ભરથાર પાસે તેવાં ઘરેણા અને કપડાં મેળવવાને વાસ્તે મારામારી કરે છે. આવા સબબથી આપણને માલમ પડે છે કે એકથી વધુ બાયડી કરવામાં ઘણો જોખમ સમાયલો છે. એવાં ઘરમાં મારામારી હંમેશની ચાલુ રહે છે અને કેટલીક વખતે મારામારી ભયંકર રૂપ પકડે છે. તે ઘરમાં ખરો પ્યાર રહેતો નથી અને તે વખતે બાયડી અને વેશયા સ્ત્રીમાં કાંઇ પણ તફાવત રહેલો લાગતો નથી. આવા સબબોથી પશ્ચીમ ભણીના સુધરેલા લોકોએ આ રીવાજ કાઢી નાખ્યો અને આપણે તેઓને પગલે

ચાલી આપણા દેશમાંથી પણ કાઢી નાખવો જોઇયે. હિંદુસ્તાનમાં પારસીઓએ કેળવણી લેવાથી એકથી વધુ બાયડી ન કરવાને વાસ્તે સરકાર પાસેથી કાયદો બંધાવ્યો અને પોતાની નીતિ જાળવી રાખી તેજ મુજબ હિંદુ અને મુસલમાનોએ પણ એવો ધારો બંધાવવો જોઇએ.

આપણે પ્રાચીન કાળમાં લગ્નની શરૂઆત કેમ થઇ, લગ્નનો મૂળ હેતુ શું છે, અને હજારો વર્ષોથી આજ સુધીમાં લગ્નમાં શું ફેરફાર થતો ગયો તે જોયો છે. હવે આપણે પરણવા પહેલાં પોતાના ભરથારને કેમ શોધવો, તેની ઉપર પ્યાર કેમ બાંધવો, લાંબો વખત સુધી પ્યાર ટકી શકે અને તેને માટે શું સાવચેતી રાખવી અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી તે બાબદો ઉપર પુરતા ખુલાસા સાથે વિચાર કર્યે. પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે આપણે જોઇ ગયા છિયે અને લગ્નો હાલ કેમ થાય છે તે આપણે તપાસ્યાં છે. પણ જમાનાના વહેવા સાથે જે આગળ પરણવાની રીતભાત હતી તે ફેરવાતી આવી છે. અગાઉના વખતમાં માબાપ પોતાના છોકરા અથવા છોકરીનું કારજ શોધતાં અને જ્યાંસુધી પરણવાની ખુરસીપર પરણનાર બેસે નહિ ત્યાંસુધી છોકરો છોકરીને વિષે જાણે નહિ. તેઓને સાથ વાત કરવાને પણ બની શકે નહિ, પણ હાલ તો પ્યારથી લગ્ન થાય છે, અથવા તો છોકરી અથવા છોકરા એકમેકનો પેહેલાં પ્યાર ખેંચે છે અને પછી પ્યારથીજ પરણે છે. એ રીવાજ વાજબી છે, પણ જો જોઇતી સાવચેતી રાખી ન હોય તો કેટલીક વખત બને છે તેમ પાછળથી પસ્તાવું પડે છે. તેથી આપણે લગ્નની મહોબત કેવી હોવી જોઇયે અને કોણપર પ્યાર રાખવો તે વિષયપર આવ્યે, અથવા તો ખરો પ્યાર શું છે તે વિષયપર મનન કર્યે. આપણે જાણ્યે છિયે તેમ લગ્નની ગાંઠ બંધાવા પછી આપણે તેમાંથી સહેલાઇથી મુકતી મેળવી શકતાં નથી તેથી પરણવા આગમજથી સાવચેતી રાખવી ઠીક છે અને તે શું સાવચેતી રાખવી તે એક જુવાન છોકરીને અથવા તો તેણીની માને જાણવાની જરૂર છે.

## બંધાયા પહેલાંનો વખત કેમ ગુજારવો.

આપણામાં એવો રીવાજ છે જે પરણ્યા પેહેલાં એક માણસ બંધાય છે, એટલે પરણવાને વચન આપે છે ને પછી થોડા દિવસ

અથવા મહિનામાં તેનાં લગન થાય છે. ત્યારે વચન આપ્યા પેહેલાં આપણી જીંદગીના જોડિયાનો કેવો સ્વભાવ છે અને તે માણુસનો સ્વભાવ અનૂકુળ છે કે નહિ અથવા તેના સદગુણો શું છે તેનો પરણુનાર છોકરીએ જાતી અનુભવ મેળવવો જોઇયે છે, અને તે અનુભવ મેળવવા તેના સમાગમમાં વારંવાર આવવું જોઇએ. જો સીધી રીતે સમાગમમાં ન અવાય તો આડકતરી રીતે પણુ સમાગમમાં આવવું જોઇયે પણુ કમનસીબે આપણામાં એવા મેળાવડા અથવા ભેગાં મળવાની જગ્યા નથી કે જ્યાં જુવાન છોકરા અને છોકરીઓ સાથે મળે અને એકમેકની સાથે વાતચીત કરી શકે. ઘણો ભાગ તો જુવાનિયાંઓ સાથે મળતાંજ નથી અને કેટલાક સબબોની સાથે આ સબબથી પણુ આપણામાં કુંવારાપણું વધી ગયું છે. જો એવી જગા રાખવામાં આવે કે જે વખતે સારો હીંગામ હોય અથવા જાહેર તેહેવાર હોય તેવે વખતે જવાન છોકરા અને છોકરીઓએ **પોતાનાં માબાપના દેખતાં** એકમેક સાથે ભેગાં મળી વાતચીત કરી શકે તો તેથી બન્ને પક્ષને ફાયદો થાય. આપણા છોકરા અને છોકરીને કેળવણી લેવાની જગા પણુ અલાયદી છે પણુ પશ્ચીમ બણી તો બેઉ જાતિ એકજ શાળામાં ભણે એટલે નાનપણુથીજ છોકરા અને છોકરીને એક એકના સ્વભાવ વિષે પુરતી માહીતી મળે છે પણ તે રીત આ દેશને અનૂકુળ નથી. જ્યારે એવું કાંઇ બની શકે નહિ ત્યારે માબાપની ફરજ છે જે પોતાની છોકરીને બીજા સારા છોકરાઓની સાથે **પોતાની દેખરેખ** હેઠળ વાતચીત કરી શકે તેવા સંજોગો ઉભા કરવા, અને એક એકને ઘેર એક એકને બોલાવવાં જોઇયે. કોઇ સારો છોકરો હોય તો તેને સારે અવસરે તેનાં કુટુંબ સહિત પોતાને ત્યાં જમવા અથવા ફરવા જવા તેડવો અથવા તો ટી–પાર્ટી આપવી અને પોતાને ઘર તે જવાનને છુટથી વાતચીત કરવા દેવી. માબાપે પોતે પોતાની હાજરીમાં જુવાનીયાંને સાથે ભેળાવા દેવાં. ફરવા હરવા જવું હોય ત્યાં પણુ સાથે ભેગાં મળી જવું અને આવા સમયે છોકરીએ શરમાયા ન કરવું, પણુ જેમ પોતાના ભાઇની સાથે છુટથી વાત કરે તેમ તેની સાથે વાતચીતમાં મશગૂલ રેહેવું. આવે ટાંકણે છોકરીઓ કેટલીક વખત

શરમાઇ જાય છે તેમ રહેવું નહિ કારણ એમાં શરમાવાનું કાંઇ નથી, અને જ્યારે પણ વાતચીત કરવાની તક મળે એટલે વાતચીત કરવાને ચુકવું નહિ અને માતાએ ઘણી ખનખોદ ન કરતાં છુટથી વાત કરવાની તક તેઓને લેવા દેવી. જ્યારે આવી તક મળે ત્યારે છોકરીએ સાધારણ વાત ન કરવી પણ પેલા જવાનને કઇ ચીજનો વધુ શોખ છે તે પુછવું. તે પરથી તે જવાનની ચાલચલણ માલમ પડે અને પુછવું કે વધુ શોખ તે બાબદપર ધરાવવાનું કારણ શું? જો તે સારી રીતે કારણ સમજાવી શકે તો તેને વિષે ઠીક મત બાંધવું. તેને કયાં પુસ્તકો વાંચ્યાં છે અને કયાં પુસ્તકો વાંચવા લાયક છે તે પણ પુછવું. તન અને મનની કેળવણી કેવી રીતે લેવી તે પુછવું, ફરવા હરવા કયાં જાય છે અને કઇ જગા ફરવા હરવાને લાયકની છે તે વિષે પુછવું, પોતાના ધર્મને વિષે વાદવિવાદ કરવો, ધર્મ કેળવણી, તનની કસરત અને તેની જીંદગીની ઉમેદો શું છે તે જાણવું. પૈસાટકાને વાસ્તે તેના વિચારો શું છે તે પણ જાણવાનો યત્ન કરવો. તેના જાની મિત્ર કેવા છે તે જાણવું. આવી વાત હમેશાં કરવી કે જેથી તેના વિચારો જાણી શકાય. ધર્મના, કેળવણીના, અંગ કસરતના, ધંધાના, સુધારાઓના, જેવા કે લગ્નની બાબમાં તેમજ ઘર સંસારની બાબદોના તેના વિચારો જાણવા. શોધો વિષે જે છાપામાં આવતી હોય તે વાતો છેડવી જોઇયે, કે જેથી તેનું જ્ઞાન કેટલુ છે તે જણાઇ આવે.

## જરથોશતી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદગુણો.

રામ યસ્તના (ફ્. ૪૦) માં જણાવે છે કે "અમો જુવાન અને ખુબસુરત ધણી મેળવ્યે જે જ્યાં સુધી અમો જીવ્યે ત્યાં સુધી અમારૂં પોષણ કરે, જે અમોને ફરઝંદ જણાવે અને ડહાપણ ભરેલી મીઠી ઝબાનવાળો હોય," દરેક છોકરીની આ પ્રાર્થના હોવી જોઇયે. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે ઓએ નીચલા ગુણો ધરાવનાર ખાવીંદના ખાહેશમંદ રહેવું જોઇયે :—

(૧) જુવાન—બુઢો નહીં.

(૨) ખુબસુરત—જો ખુબસુરત ન હોય તો સાધારણ રીતે ચાલી શકે તેવો, પણ તે સદગુણી હોવો જોઇએ.

( ૩ ) પોતાની ઓરત અને ફરઝંદનું પાલન પોષણ કરી શકે તેવો (દરેક જુવાન છોકરીએ એ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી. તેની કમાઇ ઉપર ખુબ દયાન રાખવું, નહિ તો કદીપણ સુખી જીંદગી ગુજારી શકાય નહિ.)

( ૪ ) મરદાનગીવાળો અને તંદરોસ્ત–કે જેથી ફરઝંદની વૃદ્ધિ થાય--તંદરોસ્ત ભરથાર એ સર્વેથી અગતની બાબદ છે, કારણ જો ભરથાર તંદરોસ્ત હશે તોજ સારી રીતે સુખચેન અને પાલન પોષણ કરી શકશે.

( ૫ ) ડહાપણવાળો–ઉછાછળો અને કમઅકલી ભરથાર સાથે સુખમાં રેહેવું એ કેવળ અશક્ય છે. ઉપલા સદ્‌ગુણવાળો ભરથાર શોધવા જરથોસ્તી ધર્મ એક સ્ત્રીને સુચવે છે, એવા સદગુણો તમે કોઇ જુવાન્યામાં જુઓ ત્યારેજ તેની ઉપર તમારો પ્યાર બાંધજો નહિ તો પાછળથી દુઃખી થશો.

## પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પીછાન.

જે જવાન પ્યારમાં પડતાંને વાર તમારી ઉપર એકદમ ફીદા થઇ જાય અને બેબાકલો થઇ જાય અને તમારી પૂઠે ને પૂઠેજ જયાં જાય ત્યાં દોડે તેવા છાલકાં મગજવાળા જુવાનને તમારો પ્યાર એકદમ ના આપતાં, કારણ કુદરતનો એવો કાયદો છે કે જે માણસ એક ચીજપર એકદમ વળગી બેશે તે તે ચીજ જલદીથી છોડી દેશે. જેમ એક બચ્ચાંને નવું રમકડું આપ્યે તે વેળા તે કેવું તેપર ફીદા થાય છે પણ થોડા વખતમાં તે રમકડાંને પડતું મેલી બીજું રમકડું માંગે છે, તેમ જો પેલો જવાન એકદમ પ્યારમાં ગાંડો ઘેલો થઇ જાય તો જાણવું કે તેનું મગજ હલકું છે, તે પોતાના જુસ્સાને દબાવી શકતો નથી અને છાલકું મગજ હોવાથી તે થોડા વખતમાં જેટલો જલદી પ્યારમાં પડયો તેટલોજ જલદી છોડી દેશે. એટલું યાદ રાખવું કે કોઇ જુવાન ઘણો ખુબસુરત હોય તોપણ **પેહેલીજ નજરે પ્યારમાં પડવું જોખમ ભરેલું છે; તેની ચાલ ચલણ અને તેના સદગુણો પેહેલાં જાણવા જોઇયે.**

## પ્યાર.

આપણે વારંવાર પ્યારનો શબ્દ વાપરયો પણ **ખરો પ્યાર શું અને ખોટો પ્યાર** કેવો હોય છે તે જાણવું જોઇયે.

પ્યાર એકજ જાતનો નથી રેહેતો, પ્યાર ઘણી જાતનો રહે છે : જેવો કે ભાઈનો બહેન તરફનો પ્યાર, માત પિતા અને સગાં વહાલાંનો પ્યાર, દિલસોજી અને દયા ઉપર રચાયલો પ્યાર ; આ સર્વ જાતના પ્યાર કરતાં લગ્નનો પ્યાર જુદાજ પ્રકારનો હોય છે. તે પ્યાર જુવાન સ્ત્રી અને મરદની વચેનો પ્યાર છે, અને તેનો જુસ્સો કાંઈ ઔર છે, જે જુસ્સો જ્યારે માણસમાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે પ્યાર સામી તરફથી મેળવવા તન, મન અને ધનનો ભોગ આપી દે છે. એવો પ્યાર ઘણો ખરો બે જણ વચ્ચેજ બાઝે છે, એક મરદ અને એક સ્ત્રી શિવાય બીજાં કોઈ પર પણ એવો પ્યાર બાઝતો નથી. એ પ્યાર બહુ જુસ્સાવાળો છે, એ પ્યારને લીધે એક સ્ત્રી અથવા મરદ પોતાની દરેક ચીજનો ત્યાગ કરવાને તૈયાર થાય છે, અને તન, મન અને ધનનો ભોગ આપવાને આંચકી ખાતો નથી.

જ્યારે એક મરદ અને સ્ત્રી વચેનો પ્યાર આવો જુસ્સો ધરાવે છે, ત્યારે ખરો અને ખોટો પ્યાર કેવો હોય છે અને તે કેમ પારખવો તે વિષે એક સ્ત્રીએ જાણવું અવશ્યનું છે ; કારણ જેમ થોરોલ્ડ (Thorold) કહે છે તેમ "સ્ત્રીના મનથી પ્યાર આખી કુદરત છે, પ્યારથીજ તે કુદરત હાલે છે, વધે છે, અને પાકત થાય છે, પ્યારમાંજ તેણીની આખી કારકીરદી સમાયલી છે, પ્યારમાંજ તેણીની દિલની ખુશાલી સમાયલી છે ; પ્યારમાંજ તેણીની નાજુક ખાનગી વાત છુપાયલી છે ; પ્યારમાંજ તેણીની સઘળી સલામતી છે ; અને પ્યારમાંજ તેણીનો ઉંચામાં ઉંચો મોભો સમાયલો છે।"

પ્યાર આપણે કહી ગયાં તેમ એક મનનો જુસ્સો છે, પણ તે જુસ્સો સદગુણપર આવતો હોય તો તે સાચ્ચો પ્યાર સમજવો, નહિ તો તેથી ઉલટો ખોટો પ્યાર તે હોવો જોઇયે. આપણો એક ચીજપર પ્યાર ક્યારે બાઝે છે કે જ્યારે તે ચીજ ઘણીજ ખુબસુરત હોય અને બીજાઓ કરતાં શ્રેષ્ટ હોય તેમજ તેમાં કાંઈ સદગુણ સમાયલો હોય અથવા તે ચીજ વારંવાર આપણી નજર આગળ આવ્યા કરતી હોય. ખરો પ્યાર ઉપલી રીતે બાઝે છે પણ એ ખરા પ્યારમાં પણ તફાવત છે. જો કે પ્યાર ખરો હોય પણ લાંબો વખત ટકી ન શકે એવો પણ હોય છે,

જોવો કે એક મરદ એક ખુબસુરત સ્ત્રીને જોતાંને વાર પ્યારમાં પડે છે, અને તેણીનો પ્યાર મેળવવાને જાનફેશાની કરે છે; પણ એ પ્યાર ફકત ખુબસુરતીપર રચાયલો હોવાથી જ્યાંસુધી તેની ખુબસુરતી રહે છે ત્યાંસુધીજ પ્યાર પણ તકે છે, પછી જ્યારે કાંઇ દુઃખથી ખુબસુરતી જતી રહે, અથવા તો ઘડપણમાં મ્હોપર કરચલી આવે કે તે પ્યાર રેહેતો નથી, તેથી ખાલી ખુબસુરતીપરજ રચાયલો પ્યાર તકલીદી હોય છે. ત્યારે પ્યાર બાંધતી વખતે ફકત ખુબસુરતીને વાસ્તેજ જો પ્યાર બાંધશો તો તે લાંબો વખત ટકશે નહિ. એક સ્ત્રી આવી રીતે પોતાના ભરથારનો પ્યાર ઘડપણમાં મેળવશે નહિ, પણ શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ પ્યાર તો સદગુણપર રચાયલો છે એક મરદ અથવા સ્ત્રી એકમેકપર તેઓનાં સદગુણોથી અથવા તો પવિત્રાઇથી **પ્યારમાં પડયાં** હોય તો તે પ્યાર લાંબો વખત તકશે અને તે સર્વથી શ્રેષ્ઠ ગણાય છે કારણ જો એક સદગુણી આદમીપર તેના સદગુણને ખાતર પ્યાર બાંધ્યો હોય તો તે પ્યાર ખરેજ શ્રેષ્ઠ અને તે મરણ તલકનો રેહેશે. હવે એથી ઉલટા ખોટા પ્યાર વિશે વિચાર કર્યે. હવસ અને પ્યારમાં બહુ તફાવત છે. હવસ તો એક જાતનો નિચ જુસ્સો છે અને પ્યાર તો એક જાતની પવિત્રતા ગણી છે કે જેમાં હવસ મુદ્દલ સમાયલો નથી, એક મરદ અથવા સ્ત્રી પોતાનો પવિત્ર પ્યાર એકમેકની ઉપર દેખાડે તો તેમાં હવસનો જરા પણ અંશ આવવો જોઇયે નહિ. હવસ એક સ્ત્રી અથવા મરદને ખાકી શરીરની મઝાહ મેળવવાને લલચાવે છે, જ્યારે સાચ્ચો પ્યાર તો તેના આત્મા સાથે સંબંધ રાખે છે અને પોતાના સાથીનાં દુઃખ સુખને પોતાનું દુઃખ સુખ સમજે છે. કેટલીક વખત સ્ત્રીઓ અને મરદો એકમેકનો પ્યાર મેળવવા ખરાબ ઉપાયો અજમાવે છેઃ અત્યંત પોષાકના એસકીપણાંથી, ખુબ છુટથી અવિચારી હસીને બોલવાથી, લાડ અને નખરાં કર્યાંથી. એવો પ્યાર સર્વમાં તકલીદી છે, એ પ્યાર જલદીથી નાશ પામે છે અને એક સ્ત્રી અથવા મરદને આખી જીંદગી તુલીક એ પ્યારને ખાતર દુઃખી થવું પડે છે. એક સ્ત્રી એક આત એસકી જુવાન્યાપર કંઇ નહિ તો તેના પોષાક અને સોના

રૂપાંના દાગીનાથી મોહી પડે છે, પણ તેમાં તેણી જલદીથી પસ્તાય છે. કારણ તે એસકી જુવાન્યો બહુ ખરચાળુ રહે છે, કરજ કરે છે અને પછી હાડમારીમાં જીંદગી ગુજારે છે. વળી કેટલીક વખત એક ઠોઠ્યો બોલીદરાજ જુવાન જેમ આવે તેમ હસાવે છે અને આવા હસાવ્યાથી અને છુટથી બોલવાથી પ્યાર બાઝે છે તેના પણ ઉપલાજ હાલ થાય છે. કેટલીક વખતે એક જુવાન ચોક્કસ નખરાંથી, લાડથી અને ચેહેરાના ફેરફાર કરી સ્ત્રીમાંથી પ્યાર મેલવવાના યત્ન કરે છે. વળી સ્ત્રીઓ પણ લાડ અને નખરાંથી પ્યારનો જુસ્સો નબળા ખવાસના જુવાનિયામાં ઉશ્કેરે છે અને પોતેજ આયંદે દુઃખી થાય છે. તેથી આવા ખોટા પ્યારથી એક સ્ત્રીએ ખુબ સંભાળવું: એશકી પોષાકથી, બોલીદરાજીથી, લાડ અને નખરાંથી અંજાઇ જવું નહિ, નહિ તો એવા છાલકાં મગઝના જુવાન સાથે લગ્નના ગાંઠમાં જોડાવાથી આખી જીંદગીનુ સુખ બરબાદ કરશો. ( જુવો જુવાનીનો વિષય )

પણ જો એક સ્ત્રી ફકત ખુબસુરતી અને ઉપલા લલચાવનારા દુરગુણોથી એક જુવાન સાથે પ્યારમાં નહિ પડતાં જો તે તેના સદગુણોની પિછાણ કરી તેની ઉપર સદગુણને ખાતરજ પ્યાર બાંધશે તો ખરેજ તેણી આખી જીંદગી સુખી ગુજારશે.

આપણે અદરાયા પહેલાં એક જુવાનને કેમ તપાસવો, તેના સદગુણો કેમ જાણવા, પ્યાર કેવો છે, તે વિષે વિવેચન કર્યું છે, હવે આપણે અદરાયાં પછી કેમ સાથે રહેવું તે ઉપર દરિયાફ્ત કર્યે.

## લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવી જોઈતી સંભાળ.

એક પૈસાદાર સ્ત્રીએ વરના પૈસાનો વિચાર કરવાની જરૂર નથી, તેણીને તો તેના સદગુણોજ જાણવાની અગત્ય છે, અને જે પ્યાર તે જણાવે છે તે છે કે નહિ, તેનો પ્યાર વિચારવંત છે કે એકદમ છાલકાં મગઝનો પ્યારનો ઉભરો કાઢી પોતાના મગઝપરનો કાબુ ખોઇ દે છે, તે ફકત તમારી ખુબસુરતી અથવા રીતજ માને છે કે તમારા સદગુણોની પિછાણ કરે છે, તે જાણવું અતિ ઉપયોગી છે. જો કોઇ જુવાન સદગુણથી તમને ચાહતો

હોય અને પોતાનો સાચો પ્યાર જાહેર કરતો હોય તો તેને ભરથાર તરીકે કબુલ કરવાનો કોલ આપજો. એવી રીતે શોધ કરી ભરથાર મેળવવા વિષે જાણીતો લેખક Dr. Johnson શું કહે છે તેપર ધ્યાન પોહોંચાડો :—

"મોટું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, પણ જો નાની વયમાં અને ભારે ઇચ્છા, દરિયાફ્ત, ભવિષને વિષે વિચાર આચાર, સદગુણો, રીતભાત અને નીતિના મળતાવડાપણાં વગર લગ્નને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા શિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે ? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી દૈવયોગે સાથે મળે, અથવા તો કાંઇ ઠગાઇથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે, તેઓ એક બીજા તરફ નજર ફેંકે, એક બીજા તરફ તેઓ જો ચાહ બતાવે અને ઘરે જઇ એક એકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઇ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી ચીજો ન હોવાથી તેઓ જ્યારે જુદાં પડે ત્યારે બેચેન લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે જેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઇને આંધળાપણું છુપાવેલું ત્યાર પછીજ માલમ પડે છે. તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ઘાતકી છે એમ વિચારે છે." Tuller કહે છે કે "પરણીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ના ઠગો, ખોદા આપે તેના કરતાં જાસ્તી સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેળવી શકે તેના કરતાં વધુ ના માંગો. લગ્ન કાંઇ ઓલીમપસની ટોંચની કાની તદન ખુલી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો; અને જ્યારે તોફાન મટી જશે, ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરૌસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો મળશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે બુલબુલ વસંત રૂતુમાં થોડોજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઇડાંપર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મૂગું થઇ જાય છે. જાણે કે તેની ખુશમીઝાજી નાના બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઇ ગઇ હોય તેમ. તોપણ જો કાંઈ પરણવામાં હરકતો નડે છે તેનો બદલો જેઓ ડહાપણથી પોતાનો સાથી ચુંટી કાઢે છે તેઓને ઇશ્વર પુરતો આશાનીથી

વાળી આપે છે." આ લખાણ પરથી પરણવામાં જો ડહાપણ ન વાપર્યું હોય તો જે મુશ્કેલી નડે છે, તેનો ખ્યાલ મળે છે. તેથી તમે વચન આપો અથવા અદરાવો તે અગાઉ ડહાપણથી તમારો સાથી ચુંટી કાઢજો!

## અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજારવો.

હવે આપણે અદરાયા પછીનો વખત કેમ પસાર કરવો તે વિષે વિવેચન કર્યે. અદરાયા પછીના વખતમાં પણ ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇયે. એક જવાન સાથ અદરાયાં એટલે તેની સાથે પરણશોજ એમ એકદમ સમજી ન લેવું, કદાચ બીજા વિઘ્નો નડશે અને તેથી તમને જુદા પડવું પણ પડે. તેથી જે છુટ એક પરણેલું જોડું ભોગવે તે છુટ અદરાયા પછી મેળવવી એ નીતિને અનુસરતું નથી. જો કે અદરાયા પછી એક બિજા સાથે છુટથી વાતચીત કરવી પણ એક એકના શરીર તરફ છુટ મેળવવી સજાવાર નથી અને તેમ કર્યાથી કેટલીક વખત બહુ હાનીકારક પરિણામ આવે છે: મુખ્ય કરી જયારે કારજ (વેશવાલ) ભાંગે છે ત્યારે. અદરાયા પછીનો વખત તો પવિત્ર પ્યારના ઝરાને મજબુતાઇ આપવાનો વખત છે, એજ ભવિષ્યમાં પ્યારને કેમ ટકાવી રાખવો તે વિષેનું જ્ઞાન મેળવવાનો વખત છે, અને તમને આખી જીંદગીમાં કદી પણ પાછો મળશે નહિ એવો એજ સોનેરી વખત છે; કારણ એ વખતે તમારો પ્યાર અંકુશમાં રહેલો છે અને તેથી કરી તે પ્યારની મઝાહ લાંબો વખત ચાલુ રેહેશે. એજ સમય તમારા ભરથારને તમારામાં કઇ ચીજ પસંદ છે તે જાણી લેવી જોઇયે, અને જે ચીજ પસંદ ન હોય તે ચીજથી તમે દૂર રહેશો તો તમારા ભરથાર અને તમે સંપમાં બાકીની જીંદગી ગુજારવાને શક્તિવાન થશો. એજ વેળાએ તમારા સાથીના સ્વભાવને બારિકીથી તપાસી શકશો અને તે સ્વભાવને અનુસરીને ચાલવાની કોશેશ કરી શકશો; એટલુંજ નહિ પણ તમારા ખાવીંદનાં સગાં વહાલાંનો સ્વભાવ પણ જાણવાની તમને તક મળશે અને તેઓના સ્વભાવ પ્રમાણે શાંતિ સાથે જીંદગી ગુજારવાને બની શકશે. વળી અદરાયા પછી છોકરાંની કેળવણી, ઘરનુ ગુજરાન, એ વિષે નક્કી કરવું ઘટારત છે. અદરાયા પછી રોજ સાથે મળી વાતચીત કરવી, એકમેકનાં

મનનો ખોલાસો કરવો, એકમેકના આચાર વિચાર તપાસવા, એકમેકની રીતભાતનો અભ્યાસ કરવો, અને કઇ ચીજપર તમારો સાથી ખુબ ધ્યાન આપે છે, કઇ ચીજ તેને પસંદ છે અને કઇ ચીજથી તે ઘણોજ ખીજવાય છે, તેનો જોઇતો અનુભવ મેળવવો ઘટારત છે, કે જેથી લગ્ન થયા પછી તેને પસંદ પડે તેવી ચાલથી, પ્યાર અને શાંતિથી જીંદગી ગુજારી શકો. પણ જો તમને માલમ પડે કે ગમે એટલી મજબુત કોશેશો કરયા છતાં પણ તમોને તમારા સાથી સાથે સંપથી રેહેવાનું બને એમ નથી તોજ, ઘણો વિચાર કરી, કાજ (વેશવાલ) ચુપ ચુપ તોડી નાખવાને ચુકવું નહિ, નહિ તો આખી જીંદગી કુસંપ અને હાડમારીમાં ગુજારવી પડશે. અદરાયા પછી આશરે એક વર્ષમાં લગ્ન થવાંજ જોઇયે, તેટલો વખત તમને એકમેકના પ્યારને ટેકો આપવાને એકમેકનો સ્વભાવ મળતાવડો કરવાને બસ છે. પણ એથી વધુ વખત એમ પસાર કરવાથી પ્યાર વધવાને બદલે ઘટી જશે અને નુકસાનકારક થઇ પડશે; તેથી અદરાયા પછી એક વર્ષમાં જરૂર લગ્નના ગાંઠથી જોડાવું.

સર્વ ઠેકાણે હાલ લગ્નની વખતે એક વીંટી પેહેરાવાનો રીવાજ છે, પણ બહુ થોડાં માણસો એ વીંટી શા માટે પહેરાવે છે તેનું કારણ જાણે છે. એ વીંટી પહેરાવામાં કાંઇ ભેદ સમાયલો છે તે યુનાની ફિલસુફ Aristotle ના લખાણમાં નીચે પ્રમાણે છે:—

"લગ્નની વીંટી સોનાની બનાવવામાં આવે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તે બહુ ઉચી અને સફાઇદાર ધાતુ છે અને તે ધાતુ લાંબો વખત ચાલે છે તેમજ લગ્નનો પ્યાર પણ સોના જેટલોજ ટકાઉ હોવો જોઇએ.

"તેનો આકાર ગોળ છે તેનું કારણ એજ કે ગોળ આકાર બધા આકારોમાં સંપૂર્ણ છે અને તે જાવેદાનીની ઇધાણી છે (કારણ ગોળ આકારનો છેડો હોતો નથી તેમજ લગ્નમાં પ્યારનો પણ છેડો હોવોજ ન જોઇયે).

"વીંટી એક હક આપવાની ઇધાણી છે, તેણીને અથવા તેને તે એક મહોરદાર અથવા ભરથારનો હક આપે છે.

"એ વીંટીની ઉપર કાંઈ શેાભા કરવામાં આવતી નથી પણ સાદી હોય છે, જેથી પરણેલી જીંદગી સારી ગુજારી શકાય.

"તેને ડાબા હાથમાં પહેરાવામાં આવે છે કારણ તે હાથ આપણા હૈડાંની પાસે આવેલા હેાય છે, અને તેબી ચેાથા આંગલાંપર કે જે આંગલાનેા જીંદગી સાથે નિકટ સંબંધ છે એમ ધારવામાં આવે છે."

## લગ્ન.

"Yes! a world of comfort
Lies in that one word--wife! After a bickering day—
To come with jaded spirit home at night,
And find the cheerful fire, the sweet repast,
At which, in dress of happy cheeks and eyes,
Love sits, and smiling, lightens all the board!"

G. S. KNOWLES.

"હા! 'મહેારદાર' એ શબ્દથીજ સારી દુનિયાનાં સુખનેા ખ્યાલ આવે છે. આખા દિવસનાં કંટાળા ભરેલાં કામથી થાકીને મરદ સાંજે જ્યારે ઘરે પાછેા આવે છે, ત્યારે એક ખુશકારક-સઘડીની આસપાસ સવાદિષ્ટ મિજબાની તયાર જેય છે, અને પેાતાના વ્હાલાંઓના ગુલાબી ગાલેા અને હર્ષથી પ્રફુલ્લિત આંખેા જેતાંજ એક પળ વારમાં તેની સઘળી થાક ઉતરી જાય છે અને આનંદની લહેરીઓની તે મઝાહ ભેાગવે છે!"

જી. એસ. નેાલ્સ.

હવે આપણ લગ્નના દિવસપર વિચાર કર્યે. આયંદે એક સ્ત્રીનેા મરદ સાથનેા લગ્નનેા પવિત્ર ગાંઠ બંધાવાનેા દિવસ આવી લાગે છે. તે દહાડેા તે જોડાંની આખી જીંદગીની કારકીરદીનેા પાયેા નાખનાર છે. લગ્ન એ આદમીની જીંદગીને કેવી શ્રેષ્ટ બનાવે છે તે આપણે જોઇયે અને તે વિષે જાણીતા લખનારેા શું કહે છે તે તપાસ્યે. લગ્નને S. Smith નામનેા લખનાર કાતરની સાથે સરખાવે છે; કાતર બે હાથાઓને સાથે જડેલી છે અને સાથેજ કામ કરે છે, અને જોકે બેઉ હાથા એક મેકથી ઉલટા ફરે છે તેાપણ કાપવાનુંજ કામ તેઓ કરે છે; પણ જો કાંઇ બે હાથાની વચમાં આવે તેા તેને શિક્ષા થાય છે. જ્યારે Kelvdwell કહે છે કે, "જોકે લગ્ન થયલું એક જોડું હેાય તેાપણ એકજ છે અને એક નેમ

રાખે છે. જેમ એક ગાડીનાં ચાકો બે હોય છે તોપણ તેઓ સાથે એક ધરીપર ફરે છે તેમ લગ્નનું જોડું છે. તમારી જીંદગીનો બોજો લગ્નથી ઓછો થશે, તમારો રસ્તો ખુલ્લો થશે, અને તમારી જીંદગીની નેમો જોકે દૂર હોશે તોપણ નજદીક આવશે."

ડબલ્યુ. સેકર ( W. Secker ) જણાવે છે કે, "સ્ત્રી અને ભરથાર બે બળતી મીણબતીના જેવા જોઇયે, કે જેથી ઘરને જાસ્તી રોશની મળે; અથવા તો બે ખુશબોવાળાં ફુલને સાથે બાંધેલાં જેવાં હોવા જોઇયે કે જેથી ખુશબો વધે; અથવા તો બે એકજ સુર પર ચડાવેલા વાજીંત્ર જેવા હોવા જોઇયે, કે જેથી ગાયનને વધુ મધુરતા આપે. ભરથાર અને સ્ત્રી, એ કોણ છે? એતો બે પાણીના ઝરા છે, કે જે સાથે મળી એક થઈ જઇ એકજ મોટો ઝરો થાય છે." જાણીતો થોમસ મુર કવિતામાં જણાવે છે કે "જ્યારે એક જોડું મીનોઇ ગાંઠમાં જોડાય છે ત્યારે તેઓનું હૈયું બદલાતું નથી, તેઓની પેશાની ઠંડ થઇ જતી નથી, તેઓ દુઃખમાં પણ પ્યાર કરે છે અને મરી જાય છે ત્યાંસુધી પ્યાર દેખાડે છે. તેઓનું સુખ એક કવિ પણ દર્શાવી શકતો નથી, આવા પ્યારના જુસ્સાનો એક કલાક તે હૈયાં વગરના અને હંમેશનાં બદલાંતા સુખની આખી જીંદગીની બરોબરનો છે, અને જો બેહેસ્ત જેવાં બાગ આ પૃથ્વીપર હોય તો આજ છે—તે આજ છે!"

આ લખાણ પરથી જણાશે કે જો એક ભરથાર અને સ્ત્રીમાં મીનોઈ પ્યાર બાઝયો તો તેઓને કેવું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

એક સ્ત્રીએ પોતાના ભરથાર તરફ એવો પ્યાર બતાવવો જોઇયે કે જ્યારે તેણીનો ભરથાર નજદીક હોય ત્યારે તેની અંદર એવી ખુશાલી પેદા થાય કે આ પૃથ્વિમાં બહેસ્ત શું છે તેનો ખ્યાલ તેને આવે, અને તે નીચલા કવિની લીટીમાં પોતાનો વિચાર પોતાની મોહરદાર વિષે જણાવવાને તત્પર રહે. જાણીતો કવિ મીડલટન ( Middleton ) લખે છે કેઃ—

'એક માણસને પોતાની મહોરદારના પ્યારની અંદર જે આસાનગી છુપાયલી છે તેના કરતાં દરિયામાંનું સઘળું ઝવેરાત કિમ્મતી નથી. હું

જ્યારે મારા ઘર આગળ આવું છું ત્યારે હું ખુશનુમા હવાનો પમરાત સુંઘું છું. લગ્ન કેવો આનંદ ઉપજાવે તેવો પમરાત મોકલે છે! વાયોલેટ ફુલનું બીછાનું તેના કરતાં વધારે સુગંધી નથી."

જ્યારે એક મહોરદાર પોતાના ભરથાર તરફની દરેક ફરજો બજાવશે અને પોતાનો પવિત્ર પ્યાર હરદમ ફેંકશે, ત્યારે કોઇપણ ભરથાર એવો બેવફા ન હશે કે ઉપલા શબ્દોમાં પોતાનું સુખ દરશાવશે નહિ!

હવે આપણે એક સદગુણી મહોરદાર કેવી હોવી જોઇયે, તેણીએ પોતાના ભરથારને કેમ ચડયાતો, તંદરોસ્ત અને સુખી બનાવવો, ભરથાર તરફની ફરજ કેમ બજાવવી અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી તે વિષે અવલોકન કર્યું. Simonides નામનો જાણીતો કવિ કહે છે કે, "દુનિયાની સઘળી સારી માલમતામાં એક સારી મહોરદાર સર્વેથી ઉત્તમ ચીજ છે, પણ જો તેણી ખરાબ હોય તો માણસની જીંદગીની સર્વેથી વધુ હાનીકારક બલા છે."

એક સદ્ગુણી મહોરદારને વિષે જેરેમી ટેલર (Jeremy Taylor) નીચે પ્રમાણે વિદ્વતાથી પોતાનું મત આપે છે:—"એક નેક મહોરદાર એક માણસને ઇશ્વરની છેલ્લી બક્ષેશ છે અને તે ઉત્તમ બક્ષેશ છે, તે મરદનો ફિરેસ્તો અને નહિ ગણાઇ શકાય તેવા સદગુણો ધરાવનાર પ્રધાન છે, તેના સદ્ગુણોનું તે એક ગહવેર છે, તેના ગહવેરનો તે એક દાબડો છે, તેનો અવાજ ગાયન જેવો મધુર છે, તેનું હસવું તેનો ચમકતો દિવસ છે, તેની ચુમી તેના નિરદોષપણાનો રખેવાલ છે, તેના હાથો સલામતીના કનેરા છે, તે તેની તંદરોસ્તીનો મલમ છે; તે જીંદગીનું સત્વ છે; તેનો ઉદ્યોગ તેની ખાતરી ભરેલી દોલત છે, તેની કરકસર તેનો સલામતી ભરેલો કારભારી છે, તેના હોઠો તેના વફાદાર સલાહકારક છે, તેની છાતી તેની ચીંતા અને સંભાળનો તકિયો છે, અને તેની બંદગી તેના ઉપર ઇશ્વરી આશીરવાદ વરસાવનાર ગોઠિયો છે." આ લખાણ પરથી એક મહોરદારને પોતાના ભરથાર તરફની ફરજ બજાવવાને જરૂર ઉત્તેજન મળશે.

તમારે ભરથાર સાથે તમારો સંબંધ શું છે. અને તેની તરફ તમારે શું ફરજ અદા કરવી જોઇયે, તે કવિરાજ શેક્ષપીયર નીચલી કવિતામાં જણાવે છે.

'Thy husband is thy lord,——'

"તારો ભરથાર તારો શેઠ, તારી જીંદગીનો તથા તારો રખેવાલ, તારૂં સર, તારો રાજા, તારો સંભાળ લેનાર, અને તારૂં ગુજરાન કરવાને માટે દરિયા અને જમીન બન્નેની ઉપર પોતાનાં શરીરને કષ્ટ આપનાર છે. જ્યારે તોફાની રાતના અને ઠંડા દિવસોમાં (ચાકરીની) સંભાળ તે રાખે છે, ત્યારે તું તે વખતે સહી સલામત ઉંફમાં ઘર રહે છે. તારી પાસેથી પ્યાર, સુંદર ચહેરો અને ખરી તાબેદારી શિવાય બીજું કાંઇ પણ તે માંગતો નથી." આ લખાણપરથી એક સ્ત્રીએ એમ નહિ સમજવું કે તેના ભરથારને શેઠ ગણવો અને પોતે એક ગુલામડી તરીકે રહેવું. એવું મત કદીપણ શેક્ષપીયર જેવો કવિરાજ દરશાવેજ નાહ. એતો હિન્દુસ્તાનના અજ્ઞાન લોકોજ એવો વિચાર રાખે છે, અને આજે પણ કરોડો બાયડીઓ ગુલામડીની માફક જીંદગી ગુજારે છે, એ ખરેજ અફસોસકારક છે. એ કવિરાજ એમ કહેવા માંગે છે કે એક સ્ત્રીએ પોતાના ખાવીંદને એટલો બધો ચાહવો કે તેનો શેઠ હોય તેમ ગણવો, અને તેના તાબેદાર રહેવું, એટલે તેની મરજી રાખવી અને તે કહે તેમ ચાલવું, જો તે ફાયદાકારક હોય તોજ. જેમ ભરથારનો દરજ્જો આલે છે, તેમ એક સ્ત્રીનો પણ દરજ્જો મોટો છે. સ્ત્રી તો ઘરની રાણી છે, તેણી વગર ઘર હાલ હવાલ છે, તેણી વગર ભરથાર જેવા બોલ પણ ન હોય, તેણી વગર તેનું જીવતર શું કામનું? એ વિષે કવિઓના અને સાહિત્યમાંથી મતો આપણે ટાંકી ગયા છિયે. જેમ એક ભરથાર ગુજરાન કરવાનું સાધન કરી આપે છે તેમ તેની બાયડી પોતાનો પવિત્ર પ્યાર આપે છે, જે મીનોઇ પ્યાર તેના ખાકી પૈસા કરતાં લાખ દરજ્જે શ્રેષ્ટ છે. પોતાના ભરથારના પૈસા કરકસરથી વાપરવા, ઘરબાર સંભાળવું, છોકરાં ઉછેરવાં, એ બધું એક મહોરદારનું કામ છે. શું આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાતું નથી કે એક મહોરદારનો દરજ્જો ભરથારના જેટલોજ ઉંચો છે? પણ

હિન્દુ સ્ત્રીઓએ એક મહોરદાર તરીકે દરજ્જો મેળવવાને યત્ન કરવી જોઇયે. ગુલામડી તરીકે રહ્યા કરતાં એક મીનોઇ પ્યાર દેખાડનાર સાથી તરીકે રેહેવાની અને પોતાનો દરજ્જો જાળવવાની કોશેશ તેઓએ કરવીજ જોઇયે છે.

એક મહોરદારની પોતાની ભરથાર ઉપરની સત્તા બાબે કોણ અંજાણ હોય ? આપણે વારંવાર સાહિત્યમાં અને કવિની કલમથી એક સ્ત્રી સામી જાતિને પોતાના સદગુણોથી, નરમાસપણાંથી અને પતિવ્રતથી સુધારીને ચઢયાથી પંકતી ઉપર મેળતી, અને તેણીની સાંકડા મન, હલકા વિચારો અને અભણપણાંથી તેને ખરાબીના દરિયામાં ડુબાડી દોજખનો ખ્યાલ આપતી જોઇયે છિયે; જોકે તેણી નાજુક અને દબી જાય તેવી આપણને લાગે છે તો પણ તેણીની અણદીઠ સત્તાથી અરધી દુનિયા ચાલે છે એમ કહેવામાં આંચકી લાગતી નથી. એક પરણેતર જયારે પોતાના ભરથારનો પ્યાર અને વિશ્વાસ મેળવે છે ત્યારે તેણી અજબ કાબુ પોતાના ભરથારપર મેળવી શકે છે, અને જો ચાહે તો તેને ફિરેસ્તો બનાવી શકે, નહિ તો તેને સેતાનમાં ફેરવી શકે. તેણીને વાસ્તે તે કાંઇબી ભોગ આપવાને હરદમ તૈયાર થઇ શકે. જયારે આવો મામલો હોય ત્યારે પરણેતર પોતાના કાબુનો સારો ઉપયોગ કરવાને બદલે ઉલટો ઉપયોગ વારંવાર કરે છે. તેણી જયારે પરણીને જાય છે ત્યારે તેણી પોતાના ધણીને તેના બેહેન, મા વિગેરેપર પ્યાર કરતો જોઇ અદેખી પડે છે, તેણી બસ પોતા ઉપરજ પ્યાર માંગે છે અને આવી અદેખાઇથી તેઓની વચેનો પવિત્ર પ્યાર તોડવાને ઘણી ખરાબ કોશેશો કરે છે, જે ખચીતજ સ્ત્રી જાતિને શરમાવા જેવું છે. આપણે વારંવાર એક જુવાનને પરણવા પહેલાં તેનાં મા, બાપ, બહેન, ભાઇ સાથે માયાથી વરતતો જોઇયે છિયે, પણ જયારે પરણે છે ત્યારે પરણેતરની અદેખાઇ સ્ત્રીને આધિન થવાથી અને તેણીની ઉપરના અનંત ચાહથી ભોળવાઇ જઇને વ્હાલાંઓ સાથે ટંટો કરતો જણાય છે. આજ કેટલાં કુટંબોમાં પારકી સ્ત્રીઓએ આ રીતે એક સુખી ઘરના સંપનો નાશ કીધો છે! આવી સ્ત્રીને સમજવું જોઇયે કે જેમ તેણીનાં મા બાપ, ભાઇ, બેહેનને તે ચાહે છે તેમ તેણીનો પરણેતર પણ

ચાહે છે, અને તેમ ચાહવાની તેની ફરજ છે. ત્યારે બ્હેનો ! યાદ રાખજો અને એવાજ નિયમથી પરણજો કે પારકે ઘર તમારે ખાતર કુસંપ થાય નહિ. તેનો ઘટતો ચાહ તેઓ તરફ તેને બતલાવા દેવો અને ન બતલાવે તો તમારી ફરજ છે કે તેને તે શિખવવો, તમારી ફરજ છે કે જ્યાં પણ તમારૂં પગલું પડે ત્યાં શાંતિ અને પ્યાર વધારો? પણ અફસોસની વાત છે કે કેટલેક ઠેકાણે એથી ઉલટું છે: કેટલાક દાખલામાં નવી વહુ આવતાંજ મારામારી ચાલુ રહે છે. એ સઘળાંનું કારણ તો ઉંચા પ્રકારની નીતિ સ્ત્રીને શિખવવામાં આવતી ન હોવાથી અદેખાઇનું ઝેર તેઓમાં જલદી પેવસ થાય છે તે છે.

ત્યારે બ્હેનો, તમે તમારા ભરથારપર તમારા પ્યારથી કેટલી સત્તા મેળવી શકોછો તે તો તમને ખબર છે. તમારા સદગુણથી તમે તમારા ભરથારને આ દુનિયામાં બહેસ્તનો ખ્યાલ આપી શકો; પણ એક સ્ત્રીના દુરગુણો તેને દોજખનો ખ્યાલ પણ ઘણો સારી રીતે આપી શકે એમ આપણ જોઇ ગયા.

ડૉ. ફ્રેંકલીન, જણાવે છે કે, "મેં એક કારખાનામાં એક માણસને વારંવાર હસ્તે મુખડે ઉમંગથી કામ કરતો અને જેઓ તેની સાથે સંબંધમાં આવે તેઓની સાથે ભલમનસાઇથી અને ખુશ મીજા-જથી વાત કરતો દીઠો હતો. દહાડો ઠંડો હોય કે તદન ગમગીની ભરેલો હોય છતાં તેના ચહેરા પર ઉનાળાના સુરજનાં કિરણની માફક હસતું પ્રકાશી નિકળતું હતું. મેં તેને આવી રીતે તે ખુશનુમા રહે છે તેનો શો ભેદ છે તે કહેવા કહ્યું. તેણે જવાબ આપ્યો, 'ડાકટર એમાં કાંઇ ભેદ નથી. મારી બાયડી એક ઘણી ડાહી ઓરત છે, અને જ્યારે હું કામપર જાઉં છું ત્યારે તેણી ઉત્તેજનને ખાતર માયાળુ બોલો બોલે છે, અને જ્યારે હું ઘર પાછો ફરૂં છું ત્યારે તેણી હસ્તે મુખડે અને એક ચુમી સાથે મને ભેટે છે. પછી એક ચાહનું કપ તો જરૂર તૈયાર હોય છે, અને આજે આખો દિવસ તેણીએ મને ખુશી કરવા એટલી બધી નાની ચીજો કીધી છે કે મારા હૈયામાંથી માયા વગરનો એક બોલ પણ હું કોઇને કહી શકતોજ નથી.'"

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે એક સ્ત્રી પોતાના ભરથારને કેવો ખુશાલીમાં આખો દિવસ ગરકાવ કરી નાખે છે. સર થોમસ મુર, એક ખરી મહેારદાર કેવી હોવી જોઇયે તે વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છેઃ—"તેણી નસીબનાં ચક્કર સાથે બદલાતી નથી, પણ જેવી અને તેવીજ રહે છે. તેણી સારા વખતમાં ફુગરાઇ જતી નથી તેમજ વળી તંગીમાં તદન બેદીલ થઇ જતી નથી; પણ તેણીને એકજ સરખા ખુશ મીઝાજવાળો, સારાં સ્વભાવવાલો અને મળતાવડા ખવાસવાલો સાથી જોઇશે. તમારા છોકરાને તેણી તેનાં દૂધ સાથે જ્ઞાન આપશે, અને નાનપણથીજ ડહાપણ ભરેલી કેળવણી આપશે અને કોઇબી મંડળીમાં તમે ગયા હશો ત્યાંથી ઘર જલદી આવવાની તમને ઇચ્છા થશે. તમે મંડળીથી ખુશાલી સાથે ફારેગ થઇ તેણી, કે જે આટલી વ્હાલી, આટલી ભણેલી અને આટલી બધી મીલનસાર છે, તેણીની ગોદમાં રહેવા તમને ગમશે. જ્યારે તેણી વાંસલી વજાડશે અથવા ગીત ગાશે ત્યારે તેણીનો અવાજ તમને એકાંતવાસમાં આનંદ ઉપજાવશે, અને બુલબુલથી પણ વધારે મધુર લાગશે. તેણીની દોસ્તીમાં રાત અને દિવસ ખુશીમાં કાઢશો; તેણીની વાતોમાં તમને હમેશાં નવી નવી ખુબી માલમ પડશે; તેણી તમારાં મગજને હમેશાં આનંદમાં રાખશે; તેણી તમારા ઉદાસપણાંને દુઃખદાયક થતું અટકાવશે."

ટુંકમાં સદગુણી મહેારદાર કેવી હોવી જોઇયે તે એનાન (Anon)ની નીચલી કવિતાના સારપરથી સ્પષ્ટ જણાશેઃ—

"શરીરમાં સફાઇ, અને પોષાક, રીતભાત અને બોલીમાં તેણીનું સદગુણી મગજ દેખાશે. ખુશ મીઝાજ હમેશાં તેણીનો ચહેરો ચલકાવશે, પણ જુસ્સાઓની જરાપણ અસર રહેશે નહિ; કદીપણ ગુસ્સા સાથનો અને માયા વગરનો તેણીનો ચહેરો જણાશે નહિ. કદીપણ ગુસ્સા ભરેલો બોલ તેણી બોલશે નહિ. તેણીના હોઠોમાંથી કોઇની બદગોઇ નિકળશે નહિ, પણ તેમાંથી ફકત સચ્ચાઇ અને મધુરતાજ માલમ પડશે, તેણીનો અભ્યાસ તેણીના સાથીને ખુશ કરવાનો અને વફાદાર રહેવાનોજ હશે. તેણી તેને ઘર પાછો આવતો જોવાની રાહ જોશે, અને જ્યારે તે આખા દહાડાનો થાકેલો એક કલાક આનંદમાં ગુજારવા તેને શોધશે, ત્યારે તેણી

હસ્તે મુખડે તેને ભેટવા જશે અને જો કોઇ આગળ ન હશે તો તેને એક ચુમી લેશે."

એક મહેારદાર પોતાના ભરથારના સુખની સાથી થાય તેમાં કાંઇ પણ શક નથી, પણ જ્યારે એક મહેારદાર પોતાનો ભરથાર આફતમાં અને કાંઇ પૈસા ટકાની તંગીમાં આવી પડે છે ત્યારે જો ખરા સાથી તરીકે રહે તો તેણીએ મહેારદારની ખરી ફરજ બજાવેલી કહેવાય; પણ દિલગીરીની વાત છે કે આપણે કેટલેક ઘરે જોઇયે છિયે કે જ્યારે એક ભરથાર પાસ પૈસા હતા ત્યારે તેની બાયડી અતિ વહાલથી રહે છે, પણ કમનસીબે પૈસા જતા રહ્યા પછી રોજ મારામારી કરે છે. તેણી ઝવેરાત અને સારાં કપડાં પહેરવાને માટે પોતાના દુ:ખી ભરથારનાં દુ:ખમાં ઉમેરો કરે છે. તેણી વારંવાર મેણા મારે છે, અને સારૂં સારૂં ખાવા પીવાનું અને પેહેરવાનું માંગે છે. આવી બાયડી ખરેખર પોતાના ભરથાર તરફ પ્યાર ધરાવતી નથી, તેણી તો ફકત સારૂં સારૂં પેહેરવા ને ખાવાનેજ માટે પરણી હોય એમ લાગે છે. જો તેણી કોઇને સારી રીતે પેહેરેલી ઓઢેલી જોય તો ઘર આવી ફેસતો કાઘેલોજ છે કે "મને પણ એવું અપાવો." પણ પોતાનો ભરથાર પૈસાની તંગીથી કેમ હેરાન થાય છે તેનો તેણી કાંઇ પણ ખ્યાલ રાખતી નથી. બસ 'મારૂં' ને 'મારૂં' એમજ બોલે છે. આવી જુલમગાર બાયડીને જાણીતા લેખક વૉશીંગટન ઇરવીગનું નીચલું લખાણ બહુ ફાયદાકારક થઇ પડશે. તે લખે છે કે, "જ્યારે નસીબ ઉંધું વળી જાય છે અને મુસિબતમાં એક માણસ આવી પડે છે, ત્યારે એક સ્ત્રી તેવું દુ:ખ સહન કરવાને અને ઓછું કરવાને પોતાની શકિતઓ કેમ વાપરે છે તે વિષે વિવેચન કરવાને મને વારંવાર તક મળે છે. જેમ એક વેળા ઓક (Oak) ના ઝાડની આસપાસ વીંટળાય છે, અને તે ઝાડની ઉંચે ચઢી સુરજનાં તડકામાં રહે છે અને જ્યારે તે સખ્ત ઝાડ વિજળીથી ફાટી જાય છે, ત્યારે તે વેળા તેના ફાટેલા ભાગની સાથે વીંટળાયાથી તેઓને સાથેજ રાખે છે, તેમ જગત કૃપાળુ ઇશ્વરે સ્ત્રીઓ કે જેઓ માણસોનો શણગાર છે, અને માણસોથીજ જેઓનું ગુજરાન છે, તેઓપર જ્યારે અચબુચું

દુઃખ આવી પડે છે ત્યારે (પેલા વેળાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડબચડા ભાગોમાં વીંટળાઇ તેઓના દુઃખથી ઝુલતાં માથાંને ટેકવી રાખી, તેઓના તુટી ગયલાં હૈયાંને બાંધીને રહેવાને ઘણીજ સુંદરતાથી ફરમાવે છે.

"હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ તંદરોસ્ત કુટુંબ હોવાથી તેને ઘણાં વ્હાલથી મુબારકબાદી આપતો હતો ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે 'બઇરી અને છોકરાં શિવાય બિજુ શ્રેષ્ટ નસીબ હું ઇચ્છી શકતો નથી. તમે તવંગર હાલતમાં હશો ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે અને તેથી ઉલટું હશે તો તેઓ તમને આસાનગી આપશે.' અને ખરેખર મેં પરણેલાં માણસને પોતાની તંગીમાંથી જલદી મુકત થયલો તપાસ્યો છે; કારણ તેને પોતાનાં વહાલાંઓને તંગ સ્થિતિમાં જોઇ તેને એક જાતની પૈસા મેળવવાની ઉલટ થાય છે, પણ મુખ્ય કરીને તો તેનો સ્વભાવ ઘરમાં એકમેકના પ્યારથી શાંત થાય છે અને તેની પોતાની ઇજ્જત ચાલુ રહેછે, જ્યારે તે એમ માને છે કે જોકે સઘળે ઠેકાણે તો અંધારૂં છે પણ હજુ તેનાં પોતાનાં ઘરમાં એક રાજ છે કે જેનો તે રાજા છે, જ્યારે એક કુંવારો માણસ તો અંતે ખુવાર અને આળસુ બને છે, તે વખતે તે પોતાને એકલો અટુલો સમજે છે અને તેનું હૈયું એક ન વપરાસમાં આવે તેવા મહેલની માફક હાનીકારક સ્થિતિમાં રહે છે.

"આવા વિચારો એક વહેવારૂ વાર્તા કે જે મારી નજર સનમુખ બની હતી તેની યાદ આપે છે. મારો જાની દોસ્ત 'લેસલી' એક ખુબસુરત અને ભણેલી સ્ત્રી સાથે પરણ્યો, કે જેણીને એક ફેશનેબલ જીંદગીમાં ઉછેરવામાં આવી હતી. તેની પાસે કાંઇ પૈસા હતા નહિ, પણ મારા દોસ્ત પાસે બહુ પૈસા હતા, તેણીને બહુ લાડથી ચાહતો હતો અને તેણીની ઉપર ઘણા પૈસા ખરચતો હતો. તેઓને એક બીજા ઉપર અતિ પ્યાર હતો, પણ કમનસીબે તે પોતાના પૈસા સત્તામાં વાપરતો હતો અને રફતે રફતે તેણે સઘળા પૈસા ગુમાવી દીધા અને તદન તંગીમાં આવી પડયો. તેણે થોડો વખત સુધી પોતાની હાલત વિષે કોઇને પણ જણાવ્યું નહિ પણ તે અત્યંત ઉદાસી ચહેરે ફરયા કરતો હતો. તે બહુ દુઃખદાયક જીંદગી ગુજારતો હતો તોપણ પોતાની મહોરદારની આગળ હસતો ચેહેરો

રાખતો હતો. તેને બહુ દુઃખ ઉત્પન્ન થતું હતું, પણ તેણી તેને તેના દચકાં અટકાવતો વારંવાર જોતી હતી અને તેનું ઠાલી મોહરાખુ હસવું તપાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીજાજથી તેનું દુઃખ વિસરાવવાને ઘણી કોશેશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો, કારણ તેણીને તે ઘણોજ ચાહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન ચમનમાં રાખવા પૈસા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી પાસે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કીધો. જ્યારે તેની વાત આખી સાંભળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, 'શું તારી બાયડી આ વાત જાણે છે?' આ સવાલથી તે એકદમ રડવા લાગ્યો અને કહ્યું, 'ખોદાને ખાતર મારી મહેોરદાર વિષે કાંઇપણ બોલ ના. તેણીને વિષે વિચાર કરતાં હું ગાંડો થઇ જાઉં છું.' મેં જવાબ આપ્યો 'કાંઇ નહિ. તેણી મોડે વહેલે જાણ્યા વગર રહેશે નહિ પણ જો તેણી તારી તરફથી જાણશે તો તેણીનું દુઃખ થોડું થશે કારણ આવી બાબત જો કોઇ પ્યારાં તરફથી સાંભળ્યે તો આપણને ઘણું દુઃખ થતું નથી.'

"તેણે જણાવ્યું કે 'અરે, મારા દોસ્ત! મેં તેણીના ભવિષ્યને કેમ ભ્રષ્ટ કીધું છે તેનો ખ્યાલ કર. હું જ્યારે તેણીને કહું કે તારો ભરથાર તો હવે ભીખારી થયો છે અને 'ફેશન,' મોજ મઝા અને સારી મંડળી છોડી દઇને તેની સાથે તંગીમાં રહેવું પડશે ત્યારે તેણીને કેવું દુઃખ થશે? જ્યારે તેણીને એમ કહેવામાં આવે કે મારા વાંકથીજ સુખી જીંદગી, કે જેમાં તેણીને સઘળા ચાહતાં હતાં, તેમાંથી આવી સ્થિતિમાં લાવવામાં આવી છે ત્યારે તેણી શું વિચારશે અરે! તેણી ગરીબાઇ કેમ ખમશે? તેણીને તો હંમેશ તવંગરીમાંજ ઉછેરવામાં આવી છે; તેણીને જ્યારે કોઇ ગણકારશે નહિ ત્યારે તેણી તે કેમ ખમશે? તેણીને તો મંડળીમાં એક મુર્તીની માફક પુજતાં હતાં. અરે! તેણીની છાતી ફાટી જશે.'

"મેં તેની દિલગીરીના જુસ્સાને વેહેવા દીધો, કારણ દિલગીરીમાં બોલવાથી દિલગીરી ઓછી થાય છે, પણ જ્યારે તેનો જુસ્સો ઓછો થયો ત્યારે તેને પોતાની મહેોરદારને પોતાની હાલતને વિષે વાકેફ કરવાને સમજાવ્યો, પણ તે તો ડોકું ધુણાવા લાગ્યો, મેં તેને કહ્યું 'તું તેણીથી

છુપું રાખી શકશેજ કેમ? તેણીને જાણવુંજ જોઈયે કારણ તારે હવે તારી રહેવાની ઢબ છબ બદલી નાખવી પડશે. તારે હવે નાના ઘરમાં રહેવું જોઇયે, અને તેવી હાલતમાં પણ તારા જાણી મિત્રો તને હલકો ન ગણુશે અને તારી મહેારદાર મેરીની સાથે સુખમાં રહેવાને કાંઇ મહેલની જરૂર નથી કારણ તેણીનો પ્યાર સાચો છે.'

"તે બોલ્યો, 'તેણીની સાથે ઝુપડામાં પણ રહેવાને ખુશી છું, તેણીની સાથે ગરીબાઇ તો શું પણ માટીમાં પણ રહી શકું—હું રહી શકું—હું રહી શકું પણ ખોદા તેણીને સુખી રાખે!'

"પણ મેં તેનો હાથ વ્હાલથી ઝાલી કહ્યું 'મારા દોસ્ત, મને માન! જો મને માન! તારી મહેારદાર તારી તરફ જેવી હતી તેવીજ રહેશે. ઉલટી વધારે પ્યારથી રહેશે કારણ તેણીને પોતાનો ખરો પ્યાર બતાવવાને આજ તક છે. દરેક સદગુણી મહેારદારમાં એક મીનોઇ આતશનું એક કીરણ રહે છે કે જે સુખી અને તવંગરીની રોશનીમાં ઝાંખુ થઇ જાય છે, પણ મુસીબત અને તંગીના અંધારામાં તે પ્રકાશી નિકળે છે અને ભભુકદાર બને છે. કોઇ પણ માણસ પોતાની સ્ત્રીનો પ્યાર કેવો છે તે જાણતો નથી, કોઇ પણ માણસ પોતાની મહેારદાર એ યાદગાર ફિરેસ્તો છે તે જાણતો નથી, જ્યાં લગી તેણી પોતા સાથે આ દુનિયાની મુસીબતમાંથી પસાર થતી નથી ત્યાં લગણ.' આ મારા જવાબથી તેની કલ્પના શકિત ઉસ્કેરાયલી મેં જોઇ. મેં તેને ફરીથી પોતાનું દુઃખ પોતાની મહેારદાર આગળ સઘળું કહી દેવાને કહ્યું પણ તેના પરિણામને વાસ્તે હું ચીંતામાં રહ્યો જ્યારે તેણીએ આખી જીંદગી મોજમઝામાં કાઢેલી જાણી, આવી મુસીબત ધીરજથી ખમી શકશે એમ ચોકસપણે કહી શકશે? પણ આખરે તેણે પોતાની હાલતથી પોતાની પરણેતરને વાકેફ કીધી.

"મેં તેને પુછ્યું, 'તેણીએ કેવી લાગણી દેખાડી?' જેના જવાબમાં તે બોલ્યો કે 'એક ફિરેસ્તાની માફક એ વાતથી તેણીના મગજને શાંતિ મળી હોય એમ લાગ્યું. તેણીએ મારાં ગળાંની આસ-પાસ હાથ નાખી પુછ્યું કે 'ફકત આજ કારણને લીધે તું ઉદાસ ફરતો

હતો કે ?' તેણીએ આપણી જીંદગી ફેરવાઇ જશે એવો કાંઇ ખ્યાલ ન કીધો. તેણીને ગરીબાઇને વિષે કાંઇ પણ અનુભવ નહિ, ફકત કવિતામાંજ તેણીએ એ વિષે વાચ્યું હતું, અને ત્યાં પ્યાર સાથે સરખાવ્યું હતું. પણ જ્યારે આપણને ગરીબાઇની ચીંતા, જરૂર જોગી નજીવી ચિજો મળે નહિ, અને હીણપસ્તીનો જ્યારે જાતી અનુભવ મળે ત્યારેજ ખરી તપાસ થાય. મેં કહ્યું, ' તેણીને જણાવાનું સખ્તમાં સખ્ત કામ હતું તે પાર પડયું, હવે જેમ બને તેમ જલદી બધું જાહેર કરશે તેમ બહુ સારૂં. જો કે તેમ જાહેર કરવું તને હલકું લાગશે, પણ તે તો એકલુંજ દુઃખ થશે અને જલદીથી ખલાસ પણ થઇ જશે, જ્યારે, જો જાહેર ન કરશે તો તે ભરમ જણાઇ જાય કરી વારંવાર દરેક કલાક ધાસ્તીમાં ગુજારશે. ગરીબાઈ એક નાચાર માણસને ઘણું દુઃખ દેતી નથી પણ તેમ નથી એવા ઢોંગથી દુઃખ થાય છે.—એક મગરૂર માણસ અને તેના ખાલી ગજવાં સાથે રકજીક થાય ? ખાલી દેખાવ ન રાખવો અને સર્વ ચીંતાનો જલદી છેડો આવશે. ગરીબાઇ દેખાડવાની બહાદુરી રાખો અને સખ્તમાં સખ્ત હુમલાને તોડી નાખશે.' આ બાબતપર લેસલી મારી સાથે મળતો થયો. તેનામાં ખ્યાલી મગરૂરી હતી નહિ તેમજ તેની મહેરદારે પોતાનાં ફરી ગયલાં નસીબમાં રેહેવાને ખુશી દેખાડી. થોડા દિવસ પછી તેણે મારી મુલાકાત કીધી અને ઘરબાર, સામાન, સઘળું વેચી નાખ્યું તે વિષે મને કહ્યું. તેણે એક નાહાનું રહેઠાણ લીધું અને તેમાં જુજ સામાન રાખ્યો; બાકી બધી ચીજો વેચી નાખી પણ પોતાની મહેરદારની એક સારંગી રાખી હતી કારણ તેણે કહ્યું કે એથી તેઓના પ્યારની વૃદ્ધિ થઇ હતી, કારણ તેઓનો સર્વથી સરસમાં સરસ અને પેહેલ્લો પ્યાર કરતી વખતનો વખત ગયો તેમાં તેણીની સારંગી તરફ અઢેલીને તે તેણીના કોમળ અવાઝ સાંભળતો હતો તે વખત હતો.

"હવે તે પોતાનું ઝુંપડું કે જેમાં તેની મહેરદાર આખો દિવસ સામાન ગોઠવાવતી તે ભણી રસ્તો લીધો. હું પણ તેઓના કુટુંબના હેવાલ તરફ કાળજી દેખાડતો હોવાથી, અને તે સુંદર સાંજનો વખત હોવાથી, તેની સાથે જવા નિકળ્યો. રસ્તામાં જતાં મારો દોસ્ત ઘણો

ગમગીન વિચારમાં ચાલતો હતો અને આખરે અફસોસથી બોલી ઉઠયો 'ગરીબ બીચારી મેરી !' મેં પુછયું, 'કેમ તેણીને શું છે ? કાંઈ તેણીને થયું છે ?' તેણે આતુર નજરે જવાબ દીધો 'શું તેણીને કાંઇ થયું નથી ? આવી તંગ હાલતમાં આવી પડી તેણીને આ ઝુપડામાં સીકડાઈ રહેવું પડે છે અને ત્યાં એક ચાકરની માફક કામ કરવું પડે છે !' મેં પુછયું કે 'શું ત્યારે તેણી આ ફેરફારથી દુ:ખી છે ?' તો તેણે જવાબ દીધો, કે 'દુ:ખી ? અરે તેણીની મધુરતા અને ખુશમીઝાજી સિવાય બીજું કાંઇ પણ માલમ પડતું નથી. ખરેખર, અગાઉના કરતાં હમણાં તેણી વધારે ખુશી દેખાય છે, તેણી મારા માટે પ્યાર, વહાલ અને આસાનગી છે.' હું બોલ્યો, 'વખાણવાલાયક છોકરી ! મારા દોસ્ત, તું પોતાને ગરીબ ધારે છે ? હમણાંનાં જેવો પૈસાદાર તું કદી ન હતો. તું તારી મહોરદારમાં તેણીની શ્રેષ્ટાઇના અખુટ ખજાના વિષે અગાઉ કદી પણ જાણતો ન હતો.' તેણે જવાબ દીધો 'અરે ! મારા રફીક, જો તે ઝુપડીમાં પહેલી મુલાકાત સારી રીતે પાર પડે તો મને શાંતિ થાય. તેણીએ આખો દિવસ કંગાળ સામાનને ગોઠવાવામાં કાઢયો છે.' અમે બન્નેજણ આવા આવા વિચાર કરતા ચુપકાદીમાં આગળ ચાલ્યા અને આખરે ઝુપડાં આગળ આવી લાગ્યા. તે ઝુંપડાંની આસપાસ ઝાડ પાન હતાં, અને એક ગાંમડાંમાં હોય તેમ તે સુંદર લાગતું હતું. જેવા અમે તેની નજદીક એક નાના દરવાજા આગળ આવ્યા એટલે ગાયનનો સાદ અમે સાંભળ્યો. લેસલીએ મારો હાથ પકડયો અને અમે સાંભળવાને ઉભા રહ્યા. એ સાદ મેરીનો હતો. તેણી પોતાના ભરથાર (લેસલી) ને જે રાગણી બહુ પસંદ હતી તે ગાતી અને વજાડતી હતી.

"મને લેસલીનો હાથ મારા હાથમાં ધ્રુજતો લાગો. તે જરા આગળ ચાલ્યો. તેના પગલાંએ તે જગાપર અવાજ કીધો. એક ખુબસુરત ચેહેરો બારીમાંથી જોઇ પાછો ગુમ થઇ ગયો—મેરી ખુશીથી મળવા બાહાર આવી. તેણી ગામડાંના સુંદર સફેદ પોષાકમાં હતી. તેણીના બાલમાં થોડાંક ફુલો ખોસેલાં હતાં, તેણીના ગાલોપર લાલી

હતી, અને આખો ચહેરો હરખથી પ્રકાશતો હતો. મેં તેણીનો ચહેરો આવો ખુબસુરત કદીપણ જોયો હતો નહિ.

"તેણી તેને કહેવા લાગી 'મારા વાહલા જયોર્જ, તમે આવ્યા તેથી હું બહુ ખુશી થઇ છું, હું તમારીજ રાહ જોતી બેઠી હતી, અને તમને મળવા આ ગલીથી તે પેલી ગલીમાં દોડતી હતી. આપણા ઝુંપડાંની પછવાડેની જગાપર મેં તમારે વાસ્તે ટેબલ બિછાવી છે, અને તમારે વાસ્તે બહુ સ્વાદીષ્ટ સ્ટ્રૉબેરી એકઠાં કીધાં છે, કારણ હું જાણું છું કે તમને તેપર બહુ શોક છે. મારી પાસે એવી સુંદર મલાઇ છે, અને દરેક ચિજ એવી મીઠી અને સુંદર છે!' એમ કહી તેણીએ પોતાના ભરથારનો હાથ પોતાની બગલમાં લીધો અને હસ્તે ચહેરે તેની તરફ જોઇ બોલી, 'આપણે ત્યાં બહુ સુખે રહીશું.'

"ગરિબ લેસલીનું હૈયું ભરાઇ આવ્યું તેણીને પોતાની છાતી આગળ પકડી, પોતાના હાથ તેણીની આસપાસ નાખ્યા અને એક પછી એક ચુમી લેવા લાગ્યો. તે બોલી શકયો નહિ પણ તેની આંખોમાંથી આંસુ વહેવા લાગ્યાં અને મને કહેવા લાગ્યો, 'જોકે આખી જીંદગી તવંગરીમાં સુખી કાઢી છે, પણ આવો આનંદ ઉપજાવે તેવી રીતનો મને આખી જીંદગીમાં અનુભવ મળ્યો ન હતો."

આ ખરી બનેલી વાર્તાપરથી એક સ્ત્રીએ પોતાનો ખરો પ્યાર સુખમાં કે દુ:ખમાં કેવી રીતે જાળવી રાખવો, અને દુ:ખની વખતે તાનાં મારી દુ:ખપર ડામ દેવાને બદલે, પોતાના ભરથારનું મન કેમ રીઝવવું તેનું સુંદર ચિત્ર આપણે પેલી મેરીમાં જોઈ ગયા છિયે. હવે આપણે કેટલીક વખતે એક મહેારદાર ખોટું ડહાપણ વાપરવાથી વારંવાર ઘરમાં કંકાસ ઉત્પન્ન કરે છે તેપર વિચાર કર્યે. ઘણી વખતે એક સ્ત્રી પોતાના ભરથારને ફિરેસ્તા જેવોજ જોવા માંગે છે. તેણીએ જાણવું જોઇયે કે માણુસ જાતમાં અને ફિરેસ્તામાં ઘણો ફરક છે. કોઇબી માણુસ આ દુનિયામાં ખોડખાપણ વગરનું છેજ નહિ, તેથી પોતાના ભરથારમાં કાંઇ ખોડખાપણ હોય તો જાણવું કે હરેક માણુસમાં ખોડખાપણ હોય છે તેમજ તેનામાં પણ છે અને તેથી તે ચલાવી લેવી. વારંવાર દરેક નાની ચીજપર ધ્યાન

આપવું નહિ, કારણ કે પરણેલી જીંદગીમાં કાંઇક લઇ ચલાવાના અને નાખતી કરવાના સ્વભાવની ઘણી જરૂર છે. તેમ કર્યાથીજ તમારો પ્યાર એકમેકપર રહેશે. એક કવિ કહે છે તેમ "સર્વથી ડહાપણવાળું અને સુખી જોડું તે એ કે દરરોજ સાથે રહી કેટલીક ચીજની નાખતી કરે અને કેટલીક બાબતોમાં એકમેકને માફી બક્ષે." જ્યારે તમારા ભરથારમાં કાંઇ ખોડખાપણ જુઓ ત્યારે મીઝાજ ખોઇ દઇ તેને ઠપકો આપવાનાં કરતાં હુસ્યારી અને ચપળતા વાપરી સંભાળથી તે ખોડનું તારણ કરજો. તેને એકદમ ઠપકો આપવા ના જતાં, પણ એવાજ ખોડ ખાપણવાળા માણસની તમારા ભરથાર આગળ વાત કરજો અને તે વિષે તેવાજ માણસોને જાણે ઠપકો આપતાં હોય તેમ બતાવજો એથી તમારો ભરથાર તરત સમજી જશે અને ગુસ્સે થયા વગર પોતાની ભુલ સુધારશે. આવું ડહાપણ અને હુસ્યારી વારંવાર એક પરણેલાં જોડાને પોતાનો પ્યાર કાયમ રાખવાને વાપરવી જોઇયે છે.

જ્યારે તમારો ભરથાર ગુસ્સે થયો હોય તે વખતે જરા પણ સામે બોલવું નહિ પણ ચુપકીદી અખત્યાર કરવી. એટલુંજ નહિ પણ તમોએ મિઠા અવાઝ અને માયાળુ પ્યારથી ભરેલા બોલો બોલી, તેનો ગુસ્સો નસાડી મુકી, ખુશમીજાજમાં લાવવાની કોશેશ કરવી, એ એક સાચ્ચી મોહોરદારની પેહેલી ફરજ છે. જ્યારે તમારો ભરથાર સાંજે ચાકરીપરથી થાકેલો આવે ત્યારે ઘરબાર અથવા કુથલાની જરાપણ વાત કરતાં ના, પણ હસ્તે ચહેરે તેને સઘળી સગવડ કરી આપી, તેની થાક જલદી ઉતરી જાય તેમ તેને શાંતિ આપજો. ઘણો બકબકારો તે વખતે કરવો નહિ, પણ જ્યારે ઘરમાં આવે ત્યારે તેને સુખ અને શાંતિ મળે અને તમારો ભરથાર જાણીતા ઍડમંડ બર્કની મિસાલ બોલે કે "હું જે પલે મારા ઘરમાં દાખલ થાઉં છું કે સઘળી ચીંતા દુર થાય છે," એવી રીતે વર્તવું. એક મહોરદારે પોતાના ભરથારની ખણખોદ ઘણી કર્યા કરવી નહિ; તે શું કરે છે, તે ક્યાં જાય છે, પૈસા ક્યાં વાપરે છે, એ સઘળાની ખણખોદ કર્યાથી કુસંપ પેદા થશે. અને એકમેક તરફના પ્યાર ઉડી જશે. પણ એવી ખણખોદ કર્યા વગર તમે તેની ઉપર તમારો પ્યાર અને વફાદારી રાખ-

વાથી તમને તેનો તેવોજ બદલો મળ્યા વગર રહેશે નહિ. જો તમારા ભરથારની ગુંજાસ ન હોય તો વારંવાર કપડાં અને ઘરેણાં માટે તેને કરજમાં ઉતારતાં ના. ખરી મહોરદાર ઉંચા ઉંચા કપડાં અને ઘરેણાંને બદલે પોતાના ભરથાર તરફથી એક સાચ્ચા પ્યારની આશા રાખે છે. આવી મહોરદાર બિજાંને સારાં પહેરેલાંને જોઇ બળતી નથી—બિજાંનો મહેલ જોઇ પોતાની ઝુંપડી તોડી પાડતી નથી—પણ એમજ સમજે છે કે કરકસર કર્યાથી, ઉંચા ઉંચા કપડાં અને ઘરેણામાં પૈસા રોકયા ન કરતાં, જો તે પૈસો ઘરની સફાઈ સુઘડાઇ રાખવામાં, અને પોતાના ભરથાર અને છોકરાંની તનદરોસ્તી સચવાય તેવી ચીજમાં વાપર્યાથી અને દુઃખને વખતે છુટથી વાપરવામાં તેણી વધની ખુશી થશે અને કોઇના કહ્યાની દરકાર મુદલ રાખશે નહિ પણ પોતાનાં વહાલાંને સુખી જોઇ પોતાને સુખી સમજશે. જો તમારા ભરથારને ફિરેસ્તા જેવો જોવા ચાહતાં હોય તો તમે પણ ફિરેસ્તાઈ સદગુણો, શાંતિ, સાચ્ચો પ્યાર, માયાળુ દિલ, વફાદારી, ખુશમીજાજી, માયા ભરેલા બોલો, અને તેનું સુખ તે તમારૂં સુખ એવા સદગુણો અખત્યાર કરો તો જરૂર તમે તમારા ભરથારને ફિરેસ્તા જેવોજ બનાવશો; પણ એથી ઉલટું, જે સ્ત્રી એક મહોરદાર તરીકેની ફરજ અદા કરશે નહિ અને આખો વખત મારામારીમાં કાઢશે તે ખચીતજ તેના ભરથારને તેથી ઉલટોજ જોશે. જે કમનસીબ માણસની બાયડી ખરાબ, તેને મનથી આ દુનિયા દોજખ છે. તેને પોતાના ઘરમાં રહેવા ગમે નહિ અને જયારે ઘરમાં આવે કે તેની બાયડી તેની સાથે મારામારી કરે, ઘરના ખર્ચને માટે મારામારી, કપડાં ઘરેણાને માટે મારામારી, બચ્ચાંનું જો કામ કરવું પડે તો તે વિષે મારામારી, કોઇને સારી રીતે પેહરેલી ઓઢેલી જોઇ તે સ્ત્રી તેવાંજ કપડાં માંગે, નહિ તો વળી ગાળ ગળોચ, ઘરમાં ભરથાર થાકેલો આવે એટલે તેને શાંતી આપ્યા અગાઉ ફલાણું એમ બોલ્યું, ફલાણાએ એમ કીધું, ઘરમાં ખર્ચ જોઇયેછે, આવી રીતની વાત કરી તેને ચીરડાઉ બનાવી નાખેછે. પેલો કંટાળેલો માણુસ કલબમાં લાંબો વખત રહી ઘર આવવાને કુદરતી રીતે ગમે નહિ, પોતાનો ગમ વિસરાવા કેટલી વખત દારૂ પીયે, ઘર ગમે

નહિ તેથી બહારજ રખડવા ભટકવાની જીંદગી ગુજારે, રાતના ખરાબ માર્ગે ભટકે, જુગાર રમવા શિખે, અને ખરાબ દરદોથી પીડાય, ચાકરી ધંધો બરાબર કરવા ગમે નહિ અને કેટલીક વખતે ચાકરીપરથી બરતરફ કરવામાં આવે, કારણ તેનેથી ચોકસ મગજ રાખી કામ કરવા ગમેજ નહિ, તેનું ભેજું ચકભમ થાય, આખો વખત બૈરીના ઠપકાથી દેવાના જેવો થઇ જાય અને પછી છેલ્લા ઉપાય તરીકે આપઘાત કરે ; આ બધાનું કારણ તેની બાયડી છે. તેની બાયડી જો ચાહે તો તેને એક સદગુણી પુરૂપ બનાવે પણ તેણીના ખરાબ સ્વભાવને લીધે તેને એક સેતાન જેવો બનાવી દે છે. કેટલીક વખતે આપણે એક સ્ત્રીને બબડતાં સાંભળ્યે છિયે કે તેનો ભરથાર લુચ્ચો છે, જુલમ કરેછે, વિગેરે. જોકે કેટલીક વખતે જુલમગાર મરદો પોતાની વફાદાર નિર્દોષ મહોરદારપર જુલમ કરે છે, પણ ઘણે દરજ્જે સ્ત્રીઓના જુલમથી, એક મરદ બગડી જાયછે, અને તે સ્ત્રીનોજ વાંક છે. જો કોઇ સ્ત્રી પોતાના ભરથારનું સુખ દુઃખ તે પોતાનું સમજે, માયા, દયા, વહાલ અને મીઠાસથી રહે તો ખચ્ચીતજ તેણીનો ભરથાર પણ તેમ વર્તે, પણ એક મહોરદારમાં આવા સદગુણો ન હોવાથી પોતાના ભરથારને ભુંડો બનાવે છે.

હવે આપણે કેમ પરણવું, અને પરણેલી જીંદગી સુખી કેમ ગુજારવી તે વિષે ટુંકમાં પાછું જોઇ જઇયે :—

( ૧ ) એક સ્ત્રીએ એક મરદ ઉપર પ્યાર બાંધવા અગાઉ તે ઘરનું ગુજરાન કરી શકશે કે નહિ, તે સદગુણી છે કે નહિ, તેનું મગજ કેળવાયલું છે કે નહિ, તે પોષાકમાં બહુ ખરચાળુ છે કે નહિ, તેના સ્વભાવ અને આચાર વિચાર તેણીની સાથે મળશે કે નહિ તે જાણવું જોઇયે.

( ૨ ) પ્યારથી પરણ્યાથી તેણીની જીંદગી સુખી થશે તે વિચારવું જોઇયે.

( ૩ ) ખરા પ્યાર અને હવસનો તફાવત જોવો જોઇયે.

( ૪ ) અદરાયા પછી એક વર્ષમાં પરણવું જોઇયે.

( ૫ ) પરણવાની ઉમર એક સ્ત્રીની વીસથી પચીસ વર્ષ હોવાં જોઇયે, તેની અગાઉ પરણવું નહિ જોઇયે.

(૬) પરણ્યા અગાઉ ઘરબાર, તંદરોસ્તી, સુઘડાઇ, સફાઇ, બચ્ચાંની માવજત, સીક માણસની માવજત વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇયે.

(૭) "Marry in haste and repent at leisure" એક કવિ કહે છે તેમ "ઉતાવળે પરણશો તો ફરસુદને વખતે પસતાશો" એ ખુબ ધ્યાનથી યાદ રાખવું જોઇયે.

(૮) તમારા પ્યારની શરૂઆતમાં જે સુખી દિવસો ગુજાર્યા હોય, અને જે પ્યાર ચાલુ રાખવાને ખાતર જે સદ્‌ગુણી વિચારો કીધા હોય અને વચન આપ્યાં હોય તે વિસારવાં નહિ જોઇયે.

(૯) મરદ અથવા ઓરતે પરણ્યા પછી આપમતલબીપણું છોડી પોતાના વહાલાનાં સુખમાંજ પોતાનું સુખ ગાની લેવું જોઇયે.

(૧૦) એક બિજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહિ. પ્યારનો બદલો પ્યારથીજ વળાવો જોઇયે.

(૧૧) પ્યારને ખાતર પોતાનાં સુખનો ભોગ આપવાનો દરરોજ ઇરાદો રાખવો જોઇયે.

(૧૨) જે ચીજમાં વિચાર જુદા પડતા હોય અથવા જે ચીજ એક બીજાંને ગમતી ન હોય તે કરવી નહિ જોઇયે.

(૧૩) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં સ્ત્રીએ શાંત અને માયાળુ બોલોથી ગુસ્સો નસાડવો પણ બન્ને જણે કદીપણ ગુસ્સે સાથે થવું નહિ જોઇએ.

(૧૪) ભરથારની ખણખોદ કરવી નહિ જોઇયે.

(૧૫) ભરથાર ઑફીસથી થાકેલો આવે ત્યારે ઘરબાર, ખરચ ખુટણ અને એવા કુથલાની વાત કરવી નહિ પણ થાક ઉતારવા અને શાંતિ આપવાને યત્ન કરવી જોઇયે.

(૧૬) ભરથારની મરજી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇયે.

(૧૭) એક ભુલ થઇ હોય તો ઘડી ઘડી તાનો મારવો નહિ જોઇયે.

(૧૮) જો ખાતરી થાય કે વાંક પડયો છે તો તે વાંક પ્યારના શબ્દોથીજ કાઢવો જોઇયે.

( ૧૯ ) માણુસ ભુલને પાત્ર હોવાથી એકમેકની ભુલ ચલાવી લેવી જોઇયે.

( ૨૦ ) ફરસુદને વખતે સગાં વહાલાંની બદગોઇ કરવી નહિ જોઇયે.

( ૨૧ ) એકલા હોય કે બિજા કોઇ સાથે હોય પણ કોઇબી વખતે એક બિજાં સાથે તોછડાઇથી વાત કરવી નહિ જોઇયે.

( ૨૨ ) પૈસાની તંગી હોય તે વખતે કપડાં અને ઘરેણાંની માગણી કરવી નહિ જોઇયે.

( ૨૩ ) એક બીજાંની લાગણી દુ:ખવાને ટીકા કરવી નહિ જોઇયે કારણ કે તેમાં નિચપણું છે.

( ૨૪ ) "પરમેશ્વર લગ્ન નક્કી કરે છે એ વાત કદી ભુલવી નહિ, અને તેની મરજી અને દુવાથીજ લગ્ન કેવાં નિવડશે તે નક્કી થાય છે તે યાદ રાખવું. જો તમારા લગ્ન દુ:ખી નિવડશે તો ઉપલા વિચારથી તમને શાંતિ મળશે."

( ૨૫ , શું થશે તેનો ઝાઝો બળાપો કરવો નહિ પણ લાલ શું છે તે ઉપર શુકરગુજારી કરી સૌથી સરસ માર્ગ લેવો જોઇયે.

( ૨૬ ) સેહેલથી ગુજરાન થઇ શકે એટલાંજ છોકરાં હોવા જોઇયે.

## ઘર ધણિયાણી.

ઘર ધણિયાણી તરીકે એક સ્ત્રીની ફરજ છે જે તેણીએ ઘર કરકસરથી અને શાંતિથી ચલાવવું. તેણી એક ઘરની રાણી જેવી છે, અને છોકરાં બચ્ચાં, ચાકર નફરપર તેણીએ રાજ ચલાવવાનું છે. તેણીની પેહેલી ફરજ તો ઘરને કરકસરથી ચલાવવાની છે, પણ કરકસર અને કંજુસાઇમાં ફેર છે: જ્યાં એક રૂપીઓ ખરચવાનો હોય ત્યાં બે કદીપણ ખરચવા નહિ તેને કરકસર કહે છે, પણ જ્યાં એક રૂપીઓ વાપરવાની જરૂર હોય ત્યાં અરધો રૂપીઓ વાપરે તો તે કંજુસાઇ કહેવાય; કરકસર એક જાતનો સદગુણ છે, પણ કંજુસાઇ પાપ છે. એવી કંજુસાઇ કરતાં બીજા ખાડામાં એવું તો ઉતરવું પડે કે પછી મૂર્ખાઇને લીધે ખર્ચપર ખર્ચ થયા કરે, તેથી કંજુસાઇ કરવી નહિ પણ કરકસર કરવી. જ્યારે પૈસો વાપરો ત્યારે

એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે તે મેળવવાને તમારા ભરથારને કેટલી મહેનત પડી હશે—કેટલો પરસેવો ઉતારવો પડયો હશે, તેથી તમારી ફરજ છે કે આવી મહેનતથી પૈસો મેળવવો તે તમારા અણઘટતા શણગારો અને ન જોઇયે તેવા ખર્ચથી બચાવવો જોઇયે, કે જે બચાવેલા પૈસા તંગીની વખત અને દુઃખની વખત વાપરવામાં આવે. દર મહિને થોડા રૂપ્યા તંગી અને દુઃખની વખતે વાપરવાને માટે એકઠા કરવા જોઇયે, કે જેથી કરી દુઃખને સમયે બિજા પાસે માંગવા અને બિજાના ઉપકારમાં જવાને બદલે, અને કરજના બોજાની હેઠે કચડાવાના કરતાં, તમે પોતે સવતંત્રપણે તમારા પૈસા વાપરો. એક ઘર ધણ્યાણીની પેહેલી ફરજ ઉપર દરશાવ્યા પ્રમાણે કરકસર કરવાની, અને પાછળા વખતના વિચાર કરી સંઘરવાની જોઇયે.

ઘર સાફસુફ રાખવું અને ફરનીચરની સંભાળથી સફાઇ રાખવાની સ્ત્રીની ફરજ છે. જો આવા "પ્લેગ"ના વખતમાં સ્ત્રીઓને ઘરમાં સાફસુફ રાખવાની અને હવા પાણીને વિષે બહોળું જ્ઞાન હતે તો જરૂર મરકી આવું ત્રાસદાયક રૂપ ધારણ કરતે નહિ. ઘરમાં સફાઈ, હવા પાણી અને ઉજાસ સારી રીતે સંભાળથી ઘરમાં રહેનારને આનંદ ઉપજવા સાથે તંદરોસ્તી રહેશે. ઘરમાં સફાઇ રાખવાથી હવા સ્વચ્છ રહેશે, ઝેરી જીવડાઓ ઉત્પન્ન થતા અટકશે અને તેથી થતાં દુઃખો પણ અટકશે; આપણે જાણ્યે છિયે કે મરકીના પણ જીવજંતુ થાય છે અને તે જીવ-જંતુ વળી ગળીચીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તેમજ વળી પિવાનું પાણી જો બરાબર ગાળ્યું ન હોય તો તેથી મરડો અને કૉલેરા થઈ આવવાનો સંભવ રહે છે. સ્વચ્છ હવા આપણી તંદરોસ્તીને વધારે છે, તેથીજ લોકો બહાર ગામની સ્વચ્છ હવાથી તંનદરોસ્ત બનીને આવે છે, તેથી ઘરમાં હવા જવા આવવાના માર્ગો જેમ બને તેમ ઘણા રાખવા, મુખ્ય કરી રાતના સુતી વખતે હવા જેમ બને તેમ આવવા દેવી, પણ એટલી સંભાળ રાખવી કે હવા તમારાં દિલપર ઘણી આવે નહિ. બારીથી છેટે બીછાનુ રાખવું પણ આખો ઓરડો હવાથી ભરાઈ જાય તેમ કરવું. એક ઘર ધણ્યાણીએ સફાઇ, સુઘડાઇ, હવા, પાણી તેમજ બબરચીખાનાની સંભાળ રાખવી જોઇયે, જો ન રાખે તો પોતાની ફરજ બજાવેલી કહેવાય

નહિ. ચાકર નફરપર પણ સંભાળ રાખવી જોઇયે કેટલીક શેઠાણીઓ ચાકર નફરપર જુલમ ગુજારે છે, તેઓને જરા ફુરસુદ નથી અપાતી, આખો દિવસ વહિતરૂં કરાવે છે, તેવી સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઇયે કે જેમ પોતાને ફુરસુદની જરૂર છે તેમ ચાકરોને પણ જોઇયે. તેઓને થાક ઉતારવાને પુરતો વખત અપાવો જોઇયે; જેમ પોતે થાકી જાય તેમ ચાકરો પણ થાકે છે, અને જો થાક ઉતારવાની તક આપી ન હોય તો બરાબર કામ થવું મુશકેલ છે, તેથી એક શેઠાણીની ફરજ છે કે ચાકરોની તંદરોસ્તી સંભાળવી. તેઓને એકદમ થાકવી નાખવા નહિં, વળી તેઓને ભુખે મારવા નહિ પણ પુરતો ખોરાક આપવો. જો તમે ચાકરની ઉપર જુલમ ન ગુજારશો પણ માયા દયાથી હકુમત કરશો, તો ચાકરો પણ તમને બુમ ન પડાવશે પણ વફાદારીથી રહેશે. એક ઘર ધણયાણીની મુખ્ય ફરજો ટુંકમાં નિચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) કરકસરથી ઘર ચલાવવું.

(૨) જેટલું નાણું સંઘરાય એટલું પાછળા વખતનો વિચાર કરી સંઘરવું.

(૩) સફાઇ સુઘડાઇ રાખવી.

(૪) હવા, પાણી અને બાવરચીખાનાની દેખરેખ રાખવી.

(૫) ઘરની શોભા બને એટલી સાચવવી અને ફરનીચર દરૂસ્ત રાખવું.

(૬) ઘરમાં શાંતિથી હકુમત ચલાવવી, કોઇને પણ ગાળ ગલોચ દેવી નહિ.

(૭) તંદરોસ્તીના કાનુનો સાચવવાને દરેક ભોગો આપવા.

(૮) સ્વચ્છ ખોરાક આપવાની ચોકાસી રાખવી.

(૯) ચાકર નફરની તરફ માયા અને દયાથી વર્તવું.

(૧૦) ઘરમાં એવા નિયમ અને શાંતિ રાખવી કે બહારનું માણસ મળવા આવે તો તેને ઘરમાં અછડતી નજર ફેકતાંને વાર, ઘર ધણ્યાણીની બુદ્ધિ અને કુનેહના વખાણ કર્યા વગર ચાલે નહિ, અને તેણીની રીતભાત, શાંતિ અને ઉમદા પરોણાગતથી ખુશ થઇ જઇ, પોતે મરદ છતાં સ્ત્રીની વખાણમાં એક ઇંગ્રેજ કવીની સાથે પોતાનો પ્રમાણીક આવાજ આમેજ કરી બોલે કે

" Disguise our bondage as we will
' Tis woman, woman rules us still "

"આપણું (મરદોનું) પરતંત્રપણું છુપાવવાની ગમે તેટલી કોશેશ કર્યે તે છતાં સ્ત્રીજ હંમેશાં આપણી ઉપર રાજ્ય ચલાવે છે."

## પ્રકરણ ૪ થું.

## હમેલવાળી સ્ત્રીને જ્ઞાન.

So dear to heaven is saintly chastity,
That when a soul is found sincerely so,
A thousand leveried angels lackey her.

MILTON.

મીનોઈ દુનિયામાં સાધુની પવિત્રતા એટલી તો વહાલી છે જ્યારે એવો આત્મા ખરેખરો માલમ પડે છે, ત્યારે હજારો ફિરેસ્તાઓ સુંદર પોષાકમાં સજ થઇ તેની ખીદમતમાં હાજર રહે છે.

**મીલટન.**

### પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવિત્રાઇ.

ઘણે દરજ્જે આપણે જોઇયે છિયે કે કેટલાંક મરદ અથવા ઓરત પરણ્યા પછી પોતાની તંદરોસ્તીનો નાશ કરે છે અને અતિ નબલાઇથી પિડાયે છે, એનું પહેલું કારણુ તો પરણવાનો મૂળ–હેતુ ન સમજવાનું છે. તેઓ પરણ્યાં એટલે એક બીજા તરફ ખરો પ્યાર દેખાડવા અને નીતિમાન જીંદગી ગુજારવાને બદલે, હવસથી ઉત્પન્ન થતી ઇંદ્રિયજાળમાં એકદમ ગરકાવ થઇ જાય છે, અને એક સદગુણી આદમીને જેમ રહેવું જોઇયે તેમ રહેવાને બદલે, માનવીને ન છાજતાં જાનવરી હવસો ઉત્પન્ન કરે છે, જે હવસથી પરણવાનું પરિણામ છે. એકમેક તરફનો સાચો પ્યાર કદી પણ પરણેલી જીંદગીમાં જાનવરી હવસ ઉત્પન્ન કરતો નથી. પણ અદ-રાયા પછી જેમ અદબ અંદાજથી અને એકબીજાં તરફ ખરા પ્યારથી ઉત્પન્ન થતી ફરજ અદા કરવામાં પોતાનો ખરો પ્યાર અને સુખ સમજે છે તેમ પરણ્યા પછી પણ કરે છે. તેથીજ એક સ્ત્રીને પરણ્યા અગાઉ

પોતાનો ભરથાર તેને **પ્યારથી** ચાહે છે કે **હવસથી** ચાહે છે તેનું અવલોકન કરવાની જરૂર છે. જો તેમ ન થાય તો પરણેલી જીંદગી છતાં એક વેશ્યા સ્ત્રીની માફક પોતાના ભરથારના હવસથી તેણીનો એક મહોરદાર તરીકેનો મોભો અને તનદરોસ્તીનો નાશ થશે એટલુંજ નહિ પણ તેણીના ફરઝંદો માદાં અને હવસી ઉત્પન્ન થશે. પરણ્યા એટલે કાંઇ, સ્ત્રીઓ, તમે તમારા ભરથારને તમારૂં શરીર અને આત્મા વેચ્યો એમ કહેવાય નહિ, પણ ખરા પ્યારથી ઉત્પન્ન થતી ફરજ બજાવવામાં અને તંદરોસ્ત અને સદગુણી ફરઝંદો ઉત્પન્ન કરવામાં પરણેલી જીંદગીનું સુખ સમજવું. જો એક સ્ત્રી પોતાના ભરથારને તેના ફક્ત હવસ તૃપ્ત કરવાને પોતાનું શરીર જેમ ગમે તેમ વાપરવા આપે તો તેણીમાં અને એક વેશ્યા સ્ત્રીમાં તફાવત શો ? એટલોજ કે વેશ્યા સ્ત્રી એક કરતાં વધુ હવસી માણસને પોતાનું શરીર આપે, જ્યારે બાયડી એક માણસને તેના હવસ તૃપ્ત કરવા દે છે, તેથી દરેક મહોરદારની ફરજ છે જે પોતાનું શરીર હવસી ભરથારથી ખરાબ થતું અટકાવવું. જો તમારો ભરથાર હવસથી તમારા શરીરને અડકશે તો તમારૂં પવિત્ર શરીર એક વેશ્યા સ્ત્રીની માફક પવિત્રાઇથી ભ્રષ્ટ થયલું સમજજો. જો એક સ્ત્રીનો ભરથાર હવસી હોય તો જાણવું કે એ તેણીનોજ વાંક છે, કારણ પરણવા પહેલાં તેણીએ તપાસ બરાબર કીધી હતી નહિ, તેથી હવે ગમે તે પણ પોતાની ભૂલથી થયલો ભરથારજ કહેવાય તેથી તેને લઇ ચલાવવામાં એક સ્ત્રીનું ડહાપણ અને સદગુણ સમાયલા છે. એવા ભરથારને નિચલાં લખાણમાં જે જે જોખમ દરશાવવામાં આવશે તે સંભાળથી સમજાવવા, નહિ તો તે પોતાનો હવસ તમને છોડી હલકી સ્ત્રી સાથે પુરો પાડશે અને તમને અને તેને પોતાને અતી વેદના ખમવી પડશે.

હવે આપણે એક સ્ત્રી અથવા મરદને એકમેકની સાથ વારંવાર સંગ કર્યાથીજ કેવા પ્રકારનું નુકસાન થાય છે તે તપાસ્યે. આવી રીતે વારંવાર સંગ કર્યાથી અને લગ્નના પવિત્ર કાનુનનો નાશ કર્યાથી એક જોડું, મૂખ્ય કરી ભરથાર, પોતાની મનની અને તનની શક્તિનો નાશ કરે છે, અને નાતવાન થઇ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બજાવવાને

અશક્ત થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ એકમેક તરફનો મીનોઇ પ્યાર જતો રહે છે તેમજ એકમેક તરફનું માન અને ઇજ્જત ગુમ થાય છે, કારણ તેઓ જાણે છે કે પોતે કેવાં હવસી માણસો છે. મીનોઇ પ્યાર હવે એકમેકને ધિક્કારવામાં બદલાઇ જાય છે. જેમ રમકડાં સાથે એક બચ્ચું જો આખો વખત રમ્યા કરે તો તેથી કંટાળી જાય એટલુંજ નહિ પણ કોઇ વખતે ચીરડાઇને ભાંગી પણ નાખે છે તેમજ પેલી મહેારદારના પણ હાલ થાય છે, અને પોતાના ભરથારને શરીરે નબળો અને દુ:ખી કરી નાખે, જેથી ભરથાર દરદથી પિડાય છે, જલદી મરણ પામે છે, છોકરાં બહુ માદાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ઘરમાં દવા દારૂનો ખર્ચ બહુ વધી પડે છે.

## હમેલવાળી સ્ત્રીની પવિત્રાઇથી પોતાપર અને છોકરાંપર થતી નેક અસરો.

જો એક મહેારદારને હમેલ રહ્યા અથવા બચ્ચું થવા આવ્યું હોય તો જો તેણીનો ભરથાર તેણીની સાથે સંગત કરે તો બહુ દુ:ખદાયક પરિણામો આવે છે. હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે સંગત કરવાથી બચ્ચાંને પણ બહુ નુકસાન થાયછે અને જે પુષ્ટીકારક પ્રવાહ બચ્ચાંને જોઇએ છે તે આવી સંગતથી વ્યર્થ જાય છે. એથી બચ્ચું નબળું પડી જાય છે એટલુંજ નહિ પણ ભવિષ્યમાં હવસી થાય છે, જેનું કારણ આપણે આગળ ચાલતાં જોઇશું. વળી પેલી ભવિષ્યની માતાને જન્મ આપતી વખતે અત્યંત વેદના ખમવી પડે છે, અને કેટલીક વખતે બચ્ચું અને માં મરણ પામે છે. વારંવાર આપણે જન્મ આપતી વખતે તેણીની વેદના વિષે સાંભળ્યે છિયે, તેના જોકે બિજાં ઘણાં કારણો છે તોપણ મુખ્ય કારણ આ હોય છે. વળી દાકટર એલીસ Dr. Alice B. Stockhar S. C. નિચે પ્રમાણે જણાવે છે; "આવી વખતે (હમેલની વખતે) જો સંગત કરવામાં આવી હોય તો માતા નાતવાન થાય છે બચ્ચાંના પુષ્ટીકારક ખોરાકનો નાશ થાય છે અને નાની ઉમરે તે બચ્ચું હવસી બને છે. આવા વખતે મનને હવસથી વેગળું રાખવું જોઇયે, અને જે ચીજ આવા હવસ ઉત્પન્ન કરે તે ચીજના અભ્યાસથી દુર રહેવું. આવા સબબથી

જુદા પલંગપર સુવું અને સ્ત્રી અને ભરથારના સુવાના ઓરડા જુદા રાખવા." મીસીસ ચેનદલર (Mrs. Chandler) આ બાબદમાં નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"દરેક માતા જે કલાકે નવી જીંદગી ગુજારે છે (જ્યારે હમેલ રહે છે) ત્યારે તેણી ઇશ્વરની છાયામાં રહે છે. જો તેણી તે વખતની જરૂરિયાત અને શક્તિઓને વિષે સમજે, અને પોતાનાં મીનોઇ કાર્યને માટે પોતાનો દરજ્જો રાખે, બાહેરનાં દૂરગુણથી પોતાને અપવિત્ર કરતી અટકે, અને પોતાના અંદરના જીવડાને વિષે પોતાનું આત્માનું શનાન કરે, તો ઘણીજ ઝડપથી ધીકારવા જેવા, કદરૂપા અને કુસંપી જીવડાઓ, જે આદમ જાતમાં મોટા ભાગની ઉપર ડાઘો પાડે છે, તે નાબુદ થાય."

આપણે તપાસ્યું તેમ જો કોઇ હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે તેનો ભરથાર સંગત કરે તો તે બચ્ચું નબળું જન્મે, માતાને જન્મ આપતી વખતે અત્યંત વેદના પડે અને જીવનો જોખમ ખેડવો પડે, એટલુંજ નહિ પણ ફરઝંદો નાતવાન અને દુરગુણી પેદા થાય છે.

હમેલવાળી સ્ત્રી જેવા વિચાર અને કામો કરે તેવાંજ તેણીના ફરઝંદો પેદા થાય, તે કારણને માટે અમેરીકામાં કેટલાક અખતરા કરવામાં આવ્યા હતા. એક કુતરીના પેટમાં બચ્ચાં હતાં તે વખતે તેણી પાસે ચોકસ રીતનુંજ કામ કરાવવામાં આવ્યું, જેથી જ્યારે તેનાં બચ્ચાં થયાં ત્યારે તેઓ પણ તેજ રીતનું વગર શિખવે કામ કરવાં મંડી ગયાં. જાનવરોમાં એવા અખતરા ઘણા કરવામાં આવ્યા છે પણ માણસ જાતમાં પણ જેઓએ અનુભવ મેળવેલો છે તેઓ પણ એમજ જણાવે છે, કે જો હમેલવાળી સ્ત્રી ચોકસ વિચારો ને કામો વારંવાર કરે તો તેણીના ફરઝંદો પણ તેવાંજ કામ કરતાં જન્મે. Rev. Charles Kingsly ની જીંદગીના હેવાલપરથી માલમ પડે છે કે જ્યારે તે પોતાની માના પેટમાં હતો ત્યારે તેની માએ એવોજ વિચાર કીધો કે મારે દુનિયાની લાલચોથી દુર રહી પરહેઝગારી રાખવી. એવા વિચારથી તેણી શહેરમાંથી નિકળી એક ગામડાંમાં રેહેવા ગઇ, અને ત્યાં આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી નિહાલવા અને સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરનાં કાર્ય અને કરા-

મતના વખાણ કરવા લાગી, જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેણીનો છોકરો જ્યારે મોટો થયો ત્યારે કુદરતની ખુબસુરતીની પીછાણને વિષે નામાંકિત પુસ્તક લખ્યું એટલુંજ નહિ પણ માન પામેલો એક ધર્મગુરૂ થયો. દરેક માને આવી રીતે કરવાની તક ન મળે, તે છતાં એક માતા થવાને વખતે પોતાના વિચાર સુધારે તો આવું પરિણામ જરૂર આવે. એક ગરિબ સ્ત્રીને પેટે બે છોકરા હતા જેમાંનો એક મોટો નાણાશાસ્ત્રી થયો અને બીજો મારામારી કરતો કઠયારો થયો. આ બનાવથી પેલી માતાને પુછવામાં આવ્યું કે આવા જુદી જુદી વળણનાં છોકરાં પેદા થવાનું કારણ શું ? ત્યારે તેણીએ જણાવ્યું કે પેહેલો છોકરો નાણાશાસ્ત્રી થયો તેનું એટલુંજ કારણ કે જે વખતે તે મારા પેટમાં હતો ત્યારે મને વારંવાર પૈસાટકાનો આખો આખો દહાડો હિસાબ કરવો પડતો હતો અને તેથી તે નાણાશાસ્ત્રી થયો જ્યારે બીજો મારામારી કરતો કઠયારો થયો તેનું કારણ એટલુંજ કે મારૂં ઘર બંધાતું હતું તે વખતે સુતારોની મારે તપાસ રાખવી પડતી હતી અને તેઓની સાથે વારંવાર તેઓની ખામીને વાસ્તે કજયો કરવો પડયો હતો. આવા દાખલા વારંવાર કિર્તીમાન પુરૂષોની જીંદગીના હેવાલપરથી માલમ પડે છે.

ઉપલા દાખલા દલીલોપરથી માલમ પડે છે કે જો સ્ત્રીઓ ચોકસ વખતે સંભાળ રાખે તો **તેઓ જેવા ચાહે તેવા છોકરાઓ પેદા કરી શકે.** જો સ્ત્રીઓ સંગત કરતી વખતે અને હમેલની વખતે પોતાના વિચારો પવિત્ર રાખે તો ઉપલા અખતરાપરથી આપણે કહી શકયે કે તેઓ જરૂર પવિત્ર છોકરાનો જન્મ આપે, આપણા દેશમાં લુચ્ચા ઠગારા અને બાયલા જેવા છોકરાં પેદા થતાં અટકે, અને નામવર છોકરાં પેદા થયાથી આપણા ગરીબ દેશનું દળદર દુર થઇ જાય. જ્યારે આવી સાબેતી મળે છે, ત્યારે શું દરેક માતાની ફરજ નથી કે એવા વખતે હવસને કાબુમાં રાખી, એક મીનીટની મજાહને પગતળે કચડી સદગુણી છોકરાં—છોકરાં કે જેઓ પોતાના દેશની આબાદીને વાસ્તે લડત લડે, અને પોતાની દરેક ફરજો પવિત્રાઇથી બજાવવામાંજ પોતાનું સર્વેથી મોટું સુખ સમજે તેવાં છોકરાંને જન્મ આપતી વખતની જે વેદના ખમવી પડે તેનો બદલો આવા

કિર્તિમાન છોકરાંના જન્મથી વળી જાય છે એમ સમજે ? શું ત્યારે દરેક સ્ત્રીની ફરજ નથી કે આવા છોકરાં પેદા કરવાં ?

હાલ નાની વયે છોકરાંઓમાં આવતી બદીનું મુલ કારણ માબાપ છે, એ બદી ઓધે ઉતરી આવે છે. જેમ સદગુણો અને મનની શકિત ઓધે ઉતરી આવે છે તેમ બદી પણ ઓધે ઉતરી આવે છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે સંગત કીધી હોય અને તે સ્ત્રી સદગુણી વિચારો રાખે નહિ તો તે વખતે તેના હવસી વિચારો બચ્ચાંમાં પેવસ થઇ જાય છે. જો સારાં છોકરાં જોઇતાં હોય તો માબાપે પેહેલાં હવસને કાબુમાં રાખી સદગુણી રહેવું જોઇયે. કેટલીક વખતે આપણે જોઇયે છિયે કે સારાં માબાપને પેટે ખરાબ અને બેઅકલી છોકરા જન્મે છે, તેનું કારણ ઉપલુંજ છે. તેઓ બીજી બધી બાબતે સારાં નીતિમાન રહે છે પણ હવસથી પરહેજગાર કયારે રહેવું તે સમજતા નથી. કેટલીક વખતે તંદરોસ્ત માબાપને પેટે નબળાં છોકરાં જન્મે છે તેનું પણ ઉપલુંજ કારણ ઉપર જણાવી ગયા પ્રમાણે હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે સંગત કર્યાથી બચ્ચાંને શકિત મળવી જોઇયે તેવો ખોરાક હવસથી બાહાર વ્યર્થ જાય છે, અને તેવા ખોરાક વગર બચ્ચું નબળું થઇ જાય છે. નબળાં બચ્ચાંને જે દુઃખ થાય છે, જે હાડમારી ભોગવવી પડે છે, તેનો જોખમ હવસી માબાપને માથે રહે છે. વળી માબાપને પણ તેઓની કરણી મુજબ નબળા છોકરાનું જતન અને દવા કરતાં ઘણી વેદના ખમવી પડે છે.

## છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારનાર સ્ત્રીને બોધ.

કેટલાક સુધરેલા દેશમાં છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારવાનો રીવાજ ચાલુ રહ્યોછે. તેઓ એટલા આપમતલબી અને હવસથી પૂર છે કે બચ્ચાંની અને જન્મ આપતી વખતની વેદના નહિ ખમવાને ખાતર બચ્ચાંને પેદા થતું અટકાવે છે, તેમજ કેટલીક વખતે બચ્ચાંને તોડી પડાવે છે, અને તેમ કરવા જુદાં જુદાં કારણો આપે છે, પણ બધાં કારણ તેઓના મતલબીપણાંમાંજ સમાયલાં છે, એટલુંજ નહિ પણ લગ્નનો મૂળ હેતુ હવસ સિવાય બીજું કશું તેઓ સમજતાં નથી તે છે. હમણાં ફ્રાન્સ અને અમેરીકામાં છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારવાનો રીવાજ બહુ વધી

ગયો છે, તે સબબથી ત્યાંની સરકાર ખુબ અંદેશામાં પડી છે. જે દેશમાં આ બદી ચાલુ રહી તે દેશ ફના થવાનો એમ ખચ્ચીત જાણવું; તે દેશની પડતી એ બદીની શરૂઆતથી થવા માંડે એમ યાદ રાખવું. આપણે જોયું તેમ એ બદી આપમતલબીપણાંથી શરૂ થાય છે. જે આદમીઓ છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારવાની હિમાયતમાં હોય તેઓનું કહેવું સંભાળથી તપાસશો તો માલમ પડશે કે તેમાં આપમતલબ અને હવસ સમાયલો છે. હરેક માણસે પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે સમજવો જોઇએ અને તે માણસ જાતની વૃદ્ધિ કરવાનો છે અને તેજ સબબથી લગ્નનો ગાંઠ બંધાયછે, પણ જેઓ નિચ ખવાસનાં હોયછે તેઓ આ સદગુણ સમજતાં નથી—તેઓનો નીચ હવસ પુરો પાડવાજ તેઓ પરણેછે, આવા આદમીઓએ પરણવું સજાવાર નથી. તેઓએ હવસી જીંદગી ગુજારવી હોય તો પરણવા વગર ગુજારવી, પણ લગ્નના મીનોઇ ગાંઠને હવસથી બગાડવો નહિ. એવાઓ પરણ્યા છે એમ કહેવાય નહિ પણ હવસ તૃપ્ત કરવાનો માર્ગ લીધેલો કહેવાય તેઓને કદી પણ માબાપનો એલકાબ આપી શકાય નહિ. એવા મરદની સ્ત્રી કદી પણ મહેારદાર કહેવાય નહિ પણ એક વેસ્યા બૈરી કેહેવાય. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ જન્મ આપવાથી ખુબસુરતી બગડી જાય કરીને તેને જાળવી રાખવા છોકરાં થતાં અટકાવેછે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ તો બચ્ચાં જન-મવાથી થતી વેદનાથી છોકરાંને તોડી પડાવેછે. છોકરાં થતાં અટકાવવું તે કેવું મતલબીપણું? અફસોસ, પોતાની મતલબ અને નિચ હવસને ખાતર બચ્ચાંનું એવી નાકદર અને ઘાતકી માતાઓ આડકતરી રીતે ખુન કરેછે, પરણવાના પવિત્ર ગાંઠને ડાઘ લગાડે છે—આદમ જાતના નાશ કરવામાં ભાગ લેછે એટલુંજ નહિ પણ પોતાની મતલબને ખાતર ભવિષ્યમાં પેદા થઇ નામ કહાડનાર અને દુનિયાની વૃદ્ધિ માટે અવશ્યનાં નર અને નારીનો નાશ કરેછે! કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાના છોકરાંને પોતાનું દૂધ પણ આપતી નથી કારણ તેઓ કહેછે કે તેમ કર્યાથી તેઓ નબળાં પડી જાયછે; આવા બેવકુફી ભરેલા મતલબી વિચારથી પોતાનાં છોકરાંને માટે કુદરતે પેદા કીધેલું જે દુધ તે રેહેવા દઇ તેઓ હલકા

માણસનું દૂધ બાળકોને પાયછે. એટલું તો અનુભવથી પુરવાર થયુંછે, કે બચ્ચું જેનું દૂધ પીયે તેવાંજ લક્ષણ લે છે, તેથી હલકી જાતનું દૂધ પીવેલાં બચ્ચાં હલકા ખવાસનાં થાયછે. આપણામાં હાલ હલકો ખવાસ અને નિચ ખાસ્યતો વધી ગઇછે તેનું કારણજ એ કે તેઓની માતા કુદરતે સરજેલું દૂધ પોતાની મતલબને ખાતર ન આપી પોતાની ફરજ ન બજાવી હલકી ઓરતોનું દુધ પાયેછે, અને તેથીજ કેટલીક અનીતિઓ આવાં બાળકોમાં પ્રવેશ કરેછે. કુદરતના નિયમથી ઉલટી જઇ એક સ્ત્રી તરીકે ફરજ બજાવવાને જે સ્ત્રી ઉલટ ધરાવતી નથી તેને કુદરતના કાનુનથી ઉલટા જવાને વાસ્તે ગેબી દુઃખો ખમવાં પડેછે.

સ્ત્રીનું બંધારણ આપણે જોઇયે છીયે ત્યારે આપણને માલમ પડેછે કે તેણીને એક માતાની ફરજને બજાવવાને માટેજ પેદા કીધીછે. તેણીના પેટના અવયવો અને ગર્ભસ્થાન બચ્ચાંને ઉછેરવા અને પેદા કરવા તે કીરતારે કમાલ શક્તિથી બનાવ્યાં છે; વળી જ્યારે બચ્ચું નાનું હોયછે અને તેને દાંત નથી હોતા ત્યારે કુદરત તે બચ્ચાંને માટે તેણીની છાતીમાં દુધ આપેછે. જો કોઇ માતા છોકરાંને પાળવા કંટાળતી હોય તો તેણીએ આ શબ્દો યાદ રાખવા કે—"જબ દાંત નહોવો તબ દુધ દીયા." એક કવિ કહેછે કે જ્યારે તે બચ્ચાંને દાંત નથી હોતા ત્યારે કુદરતે દુધ આપ્યું ત્યારે જ્યારે દાંત આપશે ત્યારે શું દાંતે ચાવી શકાય તેવો ખોરાક ન આપશે? બચ્ચાં વગરની સ્ત્રી એક ફળ વગરના ઝાડના જેવી છે. જે ઘરમાં ફરઝંદ નથી હોતું તે ઘરમાં ઉત્તમ સદગુણો પણ હોતા નથી; બચ્ચાં ન હોય તો એક મરદ અથવા સ્ત્રી માબાપનો ઉમદા એલકાબ ભોગવી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ પોતાના મરણ બાદ પોતાનું નામ પણ અમર કરી શકતાં નથી અને માણસ જાતની વૃદ્ધિનાં કામમાં ભાગ પણ લઇ શકતાં નથી. એવાં જોડાંની જીંદગી દુનિયાને ફાયદામંદ હોતી નથી. છોકરાવાળું એક જોડું વધારે ઉદ્યોગી અને નીતિમાન હોયછે, કારણ તેઓને છોકરાનાં ગુજરાનને ખાતર પોતાને નીતિમાન રહેવું પડેછે. બચ્ચાં થયાં પછી એક ઉડાઉ માણસ પોતાની તે ટેવ સુધારેછે અને પોતાના શોખથી મિતાહારપણાંની હદ

કુદાવાને અટકેછે. એક બચ્ચાંછોકરાંવાળા આદમીને કોઇ ઘણું દુઃખ દેતું નથી કે તેનાં બચ્ચાંની હાય લાગે નહિ. ટુંકમાં એક કવિ બચ્ચાંઓને વિષે નીચે મુજબ લખેછે :—" જો બચ્ચાં આ દુનિયામાં નહિ હોય તો કરડાં માણસો વધારે કરડાં થાય, દયા વગરની ખસલત અને ઘાતકીપણું વધે, પુરૂષ બેફિકરો ફરે, અને સ્ત્રી, સ્ત્રીનાં નામને એબ લગાડી વધારે પાપી થાય." ખરેખર, એક સ્ત્રીને પણ બદફેલ કરતાં અટકાવનાર બચ્ચાં છે! જો સ્ત્રીને બચ્ચાં થતાં ન હને તો હલકી સ્ત્રીઓ વધારે બદફેલીનાં કામ કરતે.

જ્યારે બચ્ચાં દુર્ગુણી થાયછે ત્યારે માબાપનેજ દુઃખ દેછે, પણ તેઓ દુર્ગુણી નિવડવાનું કારણ માબાપની ખરાબ કેળવણી અને માબાપનો હવસ છે. જો તેઓ જોઇતી પરહેજગારી રાખે, સારી કેળવણી આપે અને અણઘટતો લાડ ન લડાવે તો બચ્ચાં જરૂર સારાં નિવડે. સારાં છોકરાં તો માબાપનો ઘડપણનો ટેકો છે. ઘડપણમાં જ્યારે કમાઇ ન શકાય અને શરીરે નબળાં પડી જવાય ત્યારે છોકરાં શિવાય કોણ તમારી દિલપછાડીને બરદાસ્ત કરશે? એક **દાદાભાઇ નવરોજી** જેવા અથવા **ગ્લેડસ્ટન** જેવા બેટાને જન્મ આપી કોણ માતા હરખાયા વગર રહેશે? જો તેઓ પોતાના હવસને કાબુમાં રાખે, જોઇતી પરહેજગારી રાખે, અને નાનપણથી સારી કેળવણી આપે તો આપણે આગળ દાખલાઓ જોઇ ગયા તેમ હમેલની વખતે ચોકસ સ્ત્રી પોતાનું મગઝ ચોકસ બાબતપર દોડાવ્યાથી ચોકસ વિચાર અને કાર્ય કરનારાં છોકરાં પેદા થાય, અને માબાપે જે વેદના ખમી તેનો બદલો વાળી આપે.

## જરાપણ દુઃખ વગર જન્મ આપવા માટે કેટલીક સૂચના.

હાલની સ્ત્રી ઉપર દરશાવેલી વેદના ખમવા ના કહેછે તેનું કારણ એટલુંજ કે તેણી જન્મ આપવાનું દુઃખ બહુ ભારી સમજેછે, અને બેશક, જો જોઇતી સાવચેતી ન રાખી હોય તો જીવનો પણ જોખમ તેમાં સમાયલોછે. આપણે આગળ આવતાં જોઇશું કે જો એક સ્ત્રી સારી જીંદગી ગુજારે તો જન્મ આપતી વખતે જરાપણ વેદના તેણીને પડતી નથી. આપણે વારંવાર જોઇયે છીયે કે મેહેનત કરનારી ગરીબ

સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પીડાતી નથી, પણ જન્મ આપ્યો કે તરત હુસ્યાર અને તંદરેારસ્ત થઈ જાયછે, એક બે દહાડામાં ટટાર થઈ ચાલી હાલી શકેછે, ખાયછે, તથા નાહેછે. આનું કારણ શું? મોટે ઘરની સ્ત્રીઓ, તવંગર વર્ગની સ્ત્રીઓ તેમજ વળી જેઓએ ઘણોજ અભ્યાસ કર્યો હોય તેઓ, જન્મ આપતી વખતે અતિ પીડાયછે એવું અનુભવ ઉપરથી માલમ પડેછે. આખી પૃથ્વીપર એક તવંગર માતા જન્મ આપતી વખતે બહુ વેદના ખમેછે, જ્યારે ખેડુત અને ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીને એવી વેદના ખમવી પડતી નથી, જેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓની જીંદગી ગુજારવાની સ્થિતિ જુદીજ છે. ગરીબ વર્ગ બહુ મેહેનતુ હોયછે અને પોતાના ગુજરાનને માટે તેમને અંગ કસવું પડેછે. તે વર્ગની સ્ત્રીનું શરીર ખડતળ અને તંદરેાસ્ત રહેછે, જ્યારે તવંગર સ્ત્રીઓ અંગકસરતની ગેરહાજરીમાં શરીરે નબળી પડી જાયછે અને તેથી પીડાયછે. અમેરીકાની સ્ત્રીઓ જેઓ જ્ઞાન અને કેળવણીમાં આગળ વધેલીછે અને વધારે છુટથી જીંદગી ગુજારેછે તેઓમાં જન્મ આપતી વખતે વધારે વેદના પડે છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ ખુબ અભ્યાસ કરી અને 'ફેશનેબલ' જીંદગી ગુજારી પોતાનાં શરીરને હોદરૂં બનાવે છે, તેથી એવી વેદના તેઓને ખમવી પડે છે. આખો વખત બીન-જરૂરનો અભ્યાસ કરવાથી અને અંગ કસરત ન કર્યાથી ચાલુ નબલાઇ રહે છે અને જન્મ આપતી વખતે બહુ દુઃખ ખમવું પડે છે. એ વિષે દાકટર "Galard Thomas" જણાવે છે કે "હાલની સુધરેલી સ્ત્રીમાં શરીરની શ્રેષ્ટાઇને વિષે ઇચ્છા કે પીછાણ કરવાની શક્તિ મુદલ નથી. આપણી જુવાન સ્ત્રીઓ નાજુકાઈ, નબળાઇ અને તદન શક્તિ વગરની રેહેવાને ઘણીજ ખુશી હોય છે. તેઓ તંદરેાસ્તીની લાલી અને શક્તિને ભયની નજરે જુએ છે, ગોળાકાર શરીર અને મોટેલા સ્નાયુને પણ એવીજ ઢબે જુએ છે. આ સઘળા ગુણો સ્ત્રીઓને ન છાજે તેવા તેઓ ધારે છે, અને જેનો ચેહેરો દરદનાં ચીન્હોથી નાજુક માલમ પડે, સ્નાયુઓ મજબુત ન થયા હોય તેમ દેખાય અને કમર એકજ બીલસ જેટલી પોહોળી હોય તો તેણીની જીંદગી અદેખાઈ કરવા લાયક તેઓ ધારે છે."

વળી ડૉકટર ડેવીસ જણાવે છે કે "જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ એ દરદી શરીરની નિશાની છે. તંદરેાસ્તીના નિયમ ન સાચવ્યાથી કુદરતનું કાર્ય ઉલટું થઈ જાય છે, અને ખેારાક અને માવજતથી તંદરેાસ્તી સાચવી ન રાખવાથી જન્મ આપતી વખતનું જરૂર દુઃખ ખમવું પડે છે."

દાકટર ડગલાસને એક દહાડે સવારના છ વાગે એક જન્મ આપતી સ્ત્રીને માટે બેાલાવવામાં આવ્યેા. ત્યાં જતાં તેણીના ઘરમાં ગભરાટ માલમ પડયેા અને તેને જણાવવામાં આવ્યું કે દાકટરને બેાલાવવામાં આવે તે અગાઉ જન્મ આપવામાં આવ્યેા હતેા. તે જન્મ આપનારી સ્ત્રીએ જણાવ્યું કે તેણીને અરધેા કલાક અગાઉ ભર ઉંઘ-માંથી તેણીની પાંચ વર્ષની છેાકરી જે સાથે સુતી હતી, તેણીએ ગભરાટ કરી ઉઠાડી. તે છેાકરી જન્મેલાં છેાકરાની હીલચાલ અને રડવાના અવાજથી ચેાંકી ઉઠી.

એક ખાનદાની સ્ત્રીએ ઉંઘમાંજ એક બાળકનેા જન્મ આપ્યેા. તેણીએ પેાતાના પલંગ પર એક બાળક જોઇ પેાતાના ભરથારને જાગૃત કીધેા. એજ દાકટર લખે છે કે "મારાં એક ઘરાકે આઠ છેાકરાને જન્મ આપ્યેા પણ એકની વખતે પણ તેણીને દુઃખ ખમવું પડતું હતું નહિ. તેણી ધારેલા વખતે જન્મ આપતી હતી, જરાપણ જાણતી હતી નહિ. એક સ્ત્રીએ બે છેાકરાંનેા જરાપણ દુઃખ વગર જન્મ આપ્યેા. સાંજ પડતાં તેણી કહેવા લાગી કે તેણીને થાક લાગે છે, અને તેણી પલંગ પર ગયાને વીસ મીનીટ થઇ નહિ તેટલામાં તેણીએ પેાતાની 'નર્સ'ને બેાલાવીને કહ્યું 'મને કાંઇ અજાયબ જેવું લાગે છે, તેા એ શું હકીકત છે?' પણ તેઓની અજાયબી વચ્ચે તેણીએ બાળકને જન્મતું જોયું."

જે દાખલા ઉપર દરશાવ્યા છે તેમાંની સઘળી સ્ત્રીની તંદરેાસ્તી બહુ સારી હતી—તેઓ જાતે બહુ તંદરેાસ્ત હતી તેથી તેઓને જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ ખમવું પડયું નહિ હતું. ડાકટર હાલબ્રુક પેાતાનાં 'હમેલથી કશાં પણ દુઃખ વગરનેા છુટકારેા' (Painless delivery)

નામનાં કિમતી પુસ્તકમાં જણાવે છે કે:—"અજ્ઞાન અને જંગલી સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે દુઃખ નથી ભોગવતી તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ સુધરેલી અને શિખેલી બ્હેનો કરતાં વધારે મજબુત બાંધાની હોય છે, ખુલ્લી હવામાં રહે છે અને ઘણી અંગકસરત લે છે." આ દાખલાઓ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જો એક માતા શરીરે સંપૂર્ણ અને તંદરોસ્ત હોય તો જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ મુદ્દલ તેણીને માલમ પડતું નથી, અને એવા દાખલાઓ પુરતી સાબેતી આપે છે કે જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ જેમ આપણી સ્ત્રીઓ ધારે છે તેમ કાંઇ જરૂરનું હોતું નથી. દાક્ટર 'કોવન' જણાવે છે કે:—"હમેલના વખતે દુઃખ દરદને બદલે એક સ્ત્રી વધારે તંદરોસ્ત હોવી જોઇએ. જો કોઇ માતા સદગુણી અને નિયમિત જીંદગી ગુજારનારી હોય તો આ વખતે ખુશમીજાજ, તંદરોસ્તી અને આનંદમાં રહે છે, કે જેવી તંદરોસ્તી સાધારણ વખતે તેણી ભોગવી શકતી નથી. હાલ જુદા જુદા શાસ્ત્રોની શોધ કરનારાઓ સાબેત કરી આપે છે કે જેવી રીતે અગાઉ શીતળાથી ઉપજતી બદસુરતી જેમ સદાની નિકળી ગઇ છે તેમજ જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ નિકળી જઇ શકે, પણ તેજ વખતે આ કિમતી સુખ, બરાબર ઉપાય અને વળી તે ઉપાયો લાંબો વખત ચાલુ રાખ્યા ન હોય તો મેળવી શકાય નહિ."

બાહોશ વિદ્વાનો આ દલીલપર એકમત થાય છે. જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ એક માતા થયા અગાઉની આખી જીંદગી તેણીના જન્મથી તે બાળકનો જન્મ આપે ત્યાં સુધીની સઘળી જીંદગી દેખાડી આપે છે; પણ હમેલ જે વખતે રહ્યા હોય તે વખતની એક માતાની ચાલચલણ, તેણીના બાળકની ભવિષ્યની જીંદગી ઉપર, તેણીની આગળી જીંદગીના કરતાં વધારે જલદી અસર કરે છે. ઉપલા દાકટરોએ જણાવેલા દાખલા અને દલીલપરથી સ્ત્રીઓને માલમ પડશે કે જેઓ તંદરોસ્તીના નિયમથી ચાલે છે, જેઓ ખાવા પીવામાં અને પેહેરવામાં મિતાહારીપણું સાચવે છે, અંગકસરત ચાલુ રાખે છે, અને પોતાના હવસને કાબુમાં રાખે છે તેઓ જન્મ આપતી વખતે દુઃખ ભોગવતાં

નથી. જન્મ આપતી વખતે દુઃખ થવું જોઈયે એમ દાકટરો માનવાને સાફ ના પાડે છે, પણ જેઓ કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધ જાય છે તેઓનેજ એ વખતે દુઃખ થાય છે. હાલ પૃથ્વિપર કરોડો સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પિડાય છે અને ઘણીક વખતે બાળક અને પોતે બન્ને મરણ પામે છે. કરોડો બચ્ચાંઓ નબળાં જન્મ પામે છે અને આખી જીંદગી તેઓના માબાપના હવસ અને બેદરકારીને લીધે હાડમારીમાં ગુજારે છે. આવી દુઃખદાયક હાલત સર્વ ઠેકાણે હોવાથી આ ઉપર દરશાવેલા અને હવે પછીના વિચારો સ્ત્રીઓએ ખુબ ધ્યાનથી વાંચતા અને તે પ્રમાણે જીંદગી ગુજાર્યાથી જન્મ આપતી વખતે જે દુઃખ અજ્ઞાન સ્ત્રીઓને ખમવું પડ્યું અને પડે છે તે દુઃખ મુદ્દલ ખમવું પડશે નહિ, તંદરોસ્ત હાલતમાંજ જન્મ અપાઈ શકાશે, માતા તરીકેની ફરજો સેહેલાઈથી બજાવી શકાશે અને તંદરોસ્ત બાળક સાથે સુખી જીંદગી ગુજારી શકાશે.

## ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના શરીરનું બંધારણ અને વધવું.

સ્ત્રીએ મરદ સાથે સંગત કર્યાથી એક ચોક્કસ પદાર્થ અથવા વીર્ય નિકળે છે અને તે ગર્ભસ્થાનમાં જાય છે જેથી બચ્ચું પેદા થાય છે અને રફ્તે રફ્તે મોટું થાય છે. એ બાબત બહુ બારીક અને સમજ ન પડે એવી હોવાથી અહીં ટુંકમાં સમજાવવામાં આવશે. હમેલ સાધારણ રીતે નવ અથવા દસ મહિના તલક રહે છે (ઘણું કરીને ૨૮૦ દહાડા સુધી રહે છે.) હમેલની મુદ્દત વિષે જાણીતી દાકટર "Helen Aydlle" જણાવે છે:—કે "(૧) હમેલની મુદત ૨૭૮ દહાડા અથવા ચાલીસ અઠવાડિયાંની હોય છે (૨) તેની મુદ્દત બચ્ચાંની જાતિપર આધાર રાખે છે: એ મુદ્દત જો પેટમાં છોકરી હોય તો લાંબો વખત રહે છે (૩) જો બચ્ચું ભારી હોય છે તોપણ લાંબો વખત રહે છે. (૪) જો પેટમાં ઘણાં બચ્ચાં હોય તો મુદ્દત વધે છે. (૫) જો સ્ત્રી નાની વયની હોય છે તો મુદત લંબાય છે. (૬) બચ્ચાંની પેહેલી હીલચાલ આશરે એકસો ને પાંત્રીસમે દિવસે માલમ પડે છે પણ જો છોકરું એકજ હોય છે તો મોડેથી માલમ પડે છે."

"ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંનો વધ જલદી થાય છે. દશમે દહાડે તે અરધું પારદર્શક "Semi-transparent" અને ભુરા રંગના જાળાં જેવું માલમ પડે છે. બારમે દહાડે તે વટાણાના દાણા જેવા પદાર્થથી ભરેલું માલમ પડે છે અને તેની વચમાં પારદર્શક ડાળી હોય છે, જે બચ્ચાંની બંધાવાની પહેલાંનાં ચીન્હો દેખાડે છે; ચઉદમે દહાડે તો વળેલું શરીર જેવું સાધારણ નજરથી માલમ પડે છે; એકવીસમે દિવસે તો એક કીડીની માફક અવયવો જણાય છે અને તેનું વજન ત્રણથી ચાર ગ્રેનનું હોય છે. કેટલાક શરીરના ભાગો જણાવા માંડે છે: જેવા કે કમરનો કાંઠો અને હૈયું (Heart) ત્રીસમે દહાડે એક ઘોડાપર બેસતી માંખીના જેવું મ્હોં અને શરીર એક દડાની માફક વિંટળાયલું માલમ પડે છે. હજુ સુધી હાથ પગ જણાતા નથી પણ માથું શરીરથી મોટું માલમ પડે છે, અને જો પહોળું કરી તપાસ્યું હોય તો તે અરધા ઈંચ જેટલું માલમ પડે છે. પાંચમે અઠવાડિયે હૈયું (Heart) બીજા શરીરના ભાગ કરતાં મોટું થવા માંડે છે. પહેલી આંખો બે કાળા ડાઘની માફક માલમ પડે છે, અને હૈયું મોટાં માણસના જેવા ઘાટનું દેખાવ દે છે.

સાતમે અઠવાડિયે નીચલાં જડબાંના નરમ હાડકાં બંધાવા માંડેછે. નાજુક અને પાતળી પાંસલી પણ માલમ પડે છે, હૈયું સંપૂર્ણ થાય છે. મગજ મોટું થાય છે અને આંખો અને કાન સંપૂર્ણ થવા આવે છે. હવે અવયવો, હાથ પગ ફુટતા માલમ પડે છે. ફેફસાં તેમજ હવાની નળી તો વીંટીની માફક માલમ પડે છે, પણ કલેજું મોટું માલમ પડે છે. સાતમે અઠવાડિયે બુક્કા માલમ પડે છે.

બીજે મહિને આગળા હાથો માલમ પડે છે પણ બાજુ માલમ પડતી નથી, હાથ પોંચા કરતાં મોટા માલમ પડે છે, પણ આંગલાં હોતા નથી. હજુ સુધી કઈ જાતિ છે તે ઓળખવું મુશકેલ પડે છે. આંખો સ્પષ્ટ જણાય છે, નાક પોપચાં જેવું માલમ પડે છે, નસકોરાં ગોળ અને એક એકથી જુદાં જણાય છે, મ્હોં ઉઘાડું માલમ પડે છે. અને પેહેલી ચામડી અને બાહારની ચામડીનો તફાવત માલમ પડે છે. આખ્ખું બચ્ચું દોઢથી બે ઈંચ જેટલું માલમ પડે છે પણ માથું તેમાં ½ હોય છે.

ત્રીજે મહિનાને છેડે આંખના પોપચાં સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે પણ આંખ બંધ હોય છે, અને હાથો ભીડેલા હોય છે. કપાળ અને નાક જણાય છે અને છુપી ઈંદ્રી પણ દેખાય છે, હૈડાંનો જોરમાં ધપકારો સંભળાય છે, લોહી ફરવા માંડે છે, આંગળાઓ બરાબર જણાય છે અને સ્નાયુ બરાબર બંધાય છે. ચોથે મહિને બચ્ચું છ થી આઠ ઈંચ જેટલું મોટું થાય છે અને સાત આંઠ આંઊંસ જેટલા વજનનું થાય છે. તેની ચામડી ગુલાબી રંગની હોય છે. જો એ વખતે બચ્ચું જન્મે છે તો થોડાજ કલાક જીવે છે.

પાંચમે મહિને તેનું શરીર આઠથી નવ ઈંચ જેટલું થાય છે અને આંઠથી અગયાર આંઊંસ જેટલું હોય છે, છઠ્ઠે મહિને લંબાઈ સાડાબાર ઈંચની થાય છે અને વજનમાં એક પાઊંડના જેટલું હોય છે. માંથાપર બાલ માલમ પડે છે, આંખ બંધ રહે છે, આંખના પોપચાં જાડાં થાય છે, તેઓને છેડે બાળ અને ભવાં થોડાં થોડાં માલમ પડે છે, સાતમે મહિને દરેક ભાગ મોટા અને સંપૂર્ણ થાય છે, હાડકાં પણ બધાં બરાબર થાય છે અને લંબાઇ બારથી ચઉદ ઇંચની, અને વજન અઢી પાઉંડથી ત્રણ પાઉંડ જેટલું હોય છે. એ વખતે બચ્ચું જન્મયું હોય તો તે દમ લઇ શકે છે, રડે છે અને બરાબર સારવાર કીધી હોય તો જીવે છે. આંઠમે મહિને બચ્ચું જાડાઈને બદલે લંબાઈમાં વધે છે. લંબાઇમાં સોળથી અઢાર ઇંચ અને વજનમાં ચારથી પાંચ પાઉંડ હોય છે. ચામડી બહુ રાતી હોય છે, નીચેનું જડબું જે પેહલાં બહુ નાનું હતું તે ઉપલા જડબાનાં જેટલુંજ જાડું થાય છે. છેવટે એટલે નવમે મહિને બચ્ચું ઓગણીસથી ત્રેવીસ ઈંચ લાંબુ અને વજનમાં છ થી નવ પાઉંડનું હોય છે. લાલ લોહી ફરે છે, પરસેવો થાય છે, અને નખો બરાબર બંધાય છે.

આપણાંમાં એવા વહેમ હોય છે, કે જો આઠમે મહિને બચ્ચું જન્મયું હોય તો તે સાતમે મહિનાની માફક જીવી શકતું નથી, અને ઘણા માણસો એમ ધારે છે કે આંઠ મહિનાનું બાળક તો જીવી શકતુંજ નથી; પણ કેટલાક દાખલાથી ઉપલી બાબત ખોટી પડી જાય છે.

ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંનું માથું હેઠળ અને પગ ઉપર રહે છે. પગ ઘુંટી બાજુથી જોડેલ હોય છે. પણ ઘુંટણ છુટાં હોય છે અને હાથની છાતીપર અદબ વાળેલી હોય છે, કે જેની ઉપર હડપચી રહે છે. હવે એ ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંઓ કેમ થાય છે તે તપાસ્યેઃ—

એ બચ્ચું માના ખોરાક અને લોહીથી જીવે છે. જેવું બચ્ચું બંધાય છે કે તેની આસપાસ એક જાતની જાળ બંધાય છે જેને "placenta" કહે છે, તે શરીર સાફ કરવાની વાદળીના જેવું હોય છે. તે નવમે મહિને આઠથી નવ ઈંચ જેટલું લાંબુ અને વચમાંથી બે ત્રણ ઈંચ જાડું રહે છે, નાકેથી પાતલું રહે છે. વજનમાં પોણાથી સવા રતલનું હોય છે અને કલેજાનાં જેવું લાગે છે પણ કલેજાનાં જેટલું નક્કર હોતું નથી.

એ ગર્ભસ્થાનમાંનાં બચ્ચાંને ખોરાક પુરો પાડે છે, એથીજ બચ્ચું દમ પણ લઇ શકે છે અને એથીજ બચ્ચું સંપુર્ણ સ્થિતિમાં આવે છે. એક ધોરી નસ જેવી નસ બચ્ચાંની ડુંટી સાથે જોડાય છે અને તેથી માતાનું લોહી બચ્ચાંમાં વહે છે. "Trolle" નામનો વિદ્વાન કહે છે કે "જો માતા બરાબર દમ લે નહિ તો બચ્ચાંને ઈજા થાય છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી ઘણો વખત બેસી રહે, સુસ્ત પડી રહે અને જાડી થઇ જાય તો નાજુક બચ્ચાંને જન્મ આપે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે માતાના દમ લેવાના અવયવો ખુલાસા ભરેલા હોય નહિ અથવા તો તેણી સેહેલાઇથી દમ લઈ શકતી ન હોય. જોકે પોતાનાં જીવનને માટે થોડો દમ આવી શકે પણ બચ્ચાંના પોષણને વાસ્તે પુરતી હવા દમમાં લેતી ન હોય. મુવેલાં છોકરાં જન્મે છે તેનું ઘણું કરી એજ કારણ હોય છે.

## હમેલ પારખવાની રીત.

પહેલાં જેવી એક સ્ત્રીને હમેલ રહે છે કે તેણી દુર બેસતી નથી. પણ કેટલીક વખતે દુર ન બેસવાનાં બીજા કારણ પણ હોય છેઃ જેવાં કે ખઈ, પેટનો મરજ, જલંદર, જેવાં દરદોને લીધે પણ એક સ્ત્રી દુર બેસતી નથી તે સંભાળવું. કેટલીક વખતે તો હમેલ રહે છે તે છતાં એક સ્ત્રી દુર બેસે છે, પણ એવા દાખલા તો ફકત અપવાદી છે.

પેટ તરફના ભાગો ત્રિજે મહિનેથી મોટા થાય છે. પણ એજ ફક્ત હમેલ રહ્યાની નિશાની નથી, બીજાં કારણને લીધે પણ પેટ મોટું થાય છે

પેટમાં બચ્ચાંનું હાલવું હમેલવાલી સ્ત્રીને માલમ પડે છે. પણ તેની સંભાળ રાખવી જોઇયે કારણ કેટલીક વખતે પેટમાં ધડ ધુમડાં થાય છે તે વખતે પણ તેઓ હાલવા માંડે છે. ખરી ઇધાણી તો બચ્ચાંનું જે હૃદય ધપકારો કરે છે તેપરથી માલમ પડે છે. જો માની સાધારણ નાડી તપાસી હોય તો એક મીનીટમાં ૭૦ થી ૮૦ ધપકારા થાય છે જ્યારે પેટમાંના બચ્ચાંના ધપકારા ૧૨૦ થી ૧૪૦ થાય છે. જો પેટ ઉપરથી ધપકારા તપાસ્યા હોય તો તરત હમેલ છે કે નહિ તે માલમ પડી આવે.

ત્રીજે મહિને છાતી પણ ઉપસી આવે છે અને બહુ મોટી દેખાય છે. અને થાનની ભોતનીના આસપાસનો ભાગ કાળો થાય છે પણ હાલની સ્ત્રીઓ નબળી હોવાથી હમેલની બીજી પણ કેટલી નિશાની માલમ પડે છે; જેવી કે સવારની સીકનેસ ( Morning Sickness ) એટલે સહવારનો ઢોલીયાપરથી નીચે પગ મુકયો એટલે જીવ ડોવાવા માંડે છે. પહેલાં ત્રણ મહિના એમ થાય છે, અને કેટલીક વખત છેલ્લે તુલક આવીજ રીતે રેહે છે. હોજરીના બગાડનાં કારણથીજ એવી બિમારી ભોગવવી પડે છે. કેટલીક વખતે બહુજ ભુખ લાગે છે, અને વારંવાર ભુખ લાગે છે પણ થોડાજ ખોરાકથી શાંતિ થાય છે. ન ખાધેલી અને અસાધારણ, વપરાસમાં નહિ આવતી વસ્તુઓ હમેલવાળી સ્ત્રી ખાવા માગે છે અને તેણીને ભારે વસાણાં નાખેલું મઘમઘતું ખાવા ગમે છે. હોજરીમાં દુખાવો થાય છે તેબી વળી કેટલીક વખતે ખાધા પછી થાય છે, જે દુખાવો બહુ તીક્ષ્ણ હોય છે પણ જો વોમીટ કરાવ્યું હોય તો તુરત નરમ પડી જાય છે.

## હમેલવાળી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત.

હમણાં એવું સાધારણ રીતે આપણી સ્ત્રીઓમાં થઇ ગયું છે કે મોટો ભાગ જ્યારે હમેલ રહે છે ત્યારે સહવારની સીકનેસ (Morning

sickness) અથવા તો સહવારે ઉઠે તે વખતેથીજ જીવ ફરવા માંડે અને ઓકારી થવા માંડે તેથી કેટલાઓ એમ ધારે છે કે હમેશની વખતે ઓકારી થવીજ જોઇયે પણ તેમ નથી. એ તો નબળી તબિયતને લીધે છે. એનું મુખ્ય કારણ તો તંદરોસ્તીના ખાવા, પીવા, પહેરવા અને અંગકસરતના નિયમ તોડવાથી થાય છે. આ કારણોને લીધે હોજરીમાં એ વખતે બગાડો થાય છે અને પાચનશક્તિ કમી થઇ જાય છે, તેથી ઓકારી થાય છે અને ખાધેલું પાચન થતું નથી. કેટલીક વખતે બહુ સવાદીષ્ટ ખોરાક ખાધાથી તે હજમ થતો નથી, કેટલીક વખતે કસરત નહિ કર્યાથી પણ પાચનશક્તિ બગડી જાય છે. કેટલીક વખતે કૉરસેટ અને કમ્મરે તાઇટ પટા જેવા તંગ પોષાક પેહેરવાથી લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી તેથી કલેજુ અને હોજરી પોતાનું કાર્ય કરી શકતું નથી.

એ ઓકારી એકદમ બંધ કરવી સારી નથી. રફતે રફતે બંધ થવાથી હોજરીમાંથી ઝેરી વસ્તુ નિકળી જશે, પણ એ ઓકારી વારંવાર થતી અટકાવાને વાસ્તે ફીણ આવતી ચીજ પીવી જોઇયે; જેવો કે સોડા વોટર સ્વાદથી (sip કરતાં) પીવો જોઇયે. જેવા દોલિયાપરથી ઉઠયાંને જીવ દોહાવાવા લાગે કે તરત થોડો સોડા અથવા તો 'પોટાસ વૉટર' પી જવો અને જો કબજિયાત હોય તો સહવારનાજ "સાઇતરેત ઓફ મેગનીસીયા" લેવો જોઇયે. ખોરાકની સંભાળ રાખવી જોઇયે; ઘણો સુપ, તરકારી, પપેટા, કંદ, ચીઝ, પેસત્રી અને મીઠાઇ ઘણી ખાવી નહિ કારણ એ વખતે પાચન થશે નહિ. ઘણી ચીજ પીવી પણ નહિ જેવી કે સુપ, કાફી, ચાહ વિગેરે. પણ પુડીંગ જેવો દુધનો બનાવેલો ખોરાક અને ફ્રુટ જેટલી બને તેટલી ખાવી, લીંબુનો રસ કાઢી પીવો, બપોરનું ખાણું સારી રીતે ખાઇ લેવું પણ રાતનું ખાણું તો જેમ બને તેમ ઓછું અને હલકું લેવું. કંઇજ ખાવાનું હજમ ન થાય તો "લીકવીડ પેપતોનોઇડઝ" (Liquid Peptonoids) નામનો ખોકાક જે શક્તિના ખોરાકનો અરક પ્રવાહી રૂપે કાઢેલો છે તે પીવો, જેથી અંગમાં શક્તિ આવશે. જો ભુખ ન લાગે તો ખાવું નહિ. કેટલીક વખતે આપણે જોઇયે કોગે

કે ભુખ લાગતી નથી તે છતાં હમેલવાળી સ્ત્રી ખાય છે, તેમ ન કરવું જોઇયે. હોજરીને આરામની જોઇતી હોય ત્યારે કુદરત ભુખ બંધ કરી નાખે છે, તેથી એવી વખતે થોડો વખત ભુખા રેહેવું. પેટની આસપાસ મસલવાથી તે થોડા વખતમાં પાછી મજબુત થઇ જશે. જેટલી સેહેવાય તેટલી ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી.

## છાતીમાં બળતી અગન.

હમેલવાળી સ્ત્રીને વારંવાર છાતીમાં અગન (Heartburn) બળે છે; એ અગન બળવી હોજરીમાંથી શરૂ થાય છે અને પછી છાતીમાં, ગળામાં અને મ્હોમાં બળે છે, ગળું તો જાણે ચીટકી બેસે છે, પીત્ત ચીવટ વળગી રહેવાથી એમ થાય છે અને બહુ મીઠું અને ઘણા ઘીનું ખાધાથી વધે છે, પણ જો ખોરાક સાદો અને સુતરો લેવામાં આવે, ફ્રુટ ખાવામાં આવે અને લીંબુ પીવામાં આવે તો તદન ઓછી થઈ જાય. જ્યારે અગન ઘણી બળતી હોય તે વખતે "બાઇકારબોનેટ ઓફ સોડા" (Bicarbonate of Soda)ની નાની ચમચી લઇને તેને અરધો ગલાસ ઠંડાં પાણીમાં મેળવી નાખી બબે ત્રણ ત્રણ મીનીટે રફતે રફતે જ્યાં સુધી નરમ ન પડે ત્યાં સુધી પીયા કરવું. એક પાવલી રહે તેટલો ચાકનો પાઉડર ભુકો લેવો; પણ ઘણો લીધાથી પેટ બંધ કરી નાખે છે.

## "Water brash" અથવા તો હોજગરવી.

કેટલીક વખતે મ્હોડામાંથી ઘણી લબ વધી જાય છે અને તે મ્હોમાંથી બાહર પણ નિકળી પડે છે, એ હોજરીના બગાડાથી અને હમેલની વખતે વારંવાર થાય છે. એ વખતે ખોરાકની સંભાળ લેવી.

## કબજિયાત.

વારંવાર હમેલવાળી સ્ત્રીને ચાલુ કબજિયાત રહે છે. કબજિયાત, ઘણો સ્વાદીષ્ટ ખોરાક ખાવાથી, હોજરી નબળી પડી જવાથી, ટાઇટ કપડાં પેહેરવાથી, ઘણોજ અભ્યાસ કીધાથી, અંગકસરત ન લેવાથી અને નબળાઇથી પેદા થાય છે. જ્યારે પણ કબજિયાત ચાલુ હોય ત્યારે ખુબ સંભાળ રાખવી. દિવસમાં એક વખત જરૂર ઝાડો થવો

જોઇએ, નહિ તો અંગની અંદર લોહી ઝેરી થઇ ઘણાં દરદો ઉભરી આવે છે.

એવી વખતે પેહેલાં ખોરાકની ઉપર બહુ ધ્યાન આપવું ; ખુબ સ્વાદીષ્ટ અને મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહિ પણ સાદો અને સુતરો ખોરાક ખાવો. થુલાંનું પાંઉ ખાવાનું કબજિયાતમાં બહુ અગત્યનું છે. ચોખાની રોટલી અને સફેદ પાંઉ ખાવું નહિ, તે કબજિયાત વધારે છે. થુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી ખાવી, ઓટ મીલ ખાવો, મોરી દાળ અને મશુરની દાળ ખાવી, દુધ પીવું, લીલી તરકારી ખાવી, ચોળાઇની ભાજી કોઇ કોઇ વખતે જરૂર લેવી, ગોસનો ખોરાક એકદમ ઓછો કરી નાખવો, લીલી તરકારીમાં કાંદો, કોબી, ટામેટા, કાલીફલાવર, વટાણાની સીંગ વિગેરે, પુરતા જથામાં લેવી. દરાખ, દાડમ, સંતરાં, મોસંબી, કેળાં અને અંજીરનો ખોરાક ચાલુ લેવો, લીંબુનો રસ પણ લેવો. બપોરનું ખાણું જરા સારી રીતે જમી લેવું પણ રાતના તો તદન દુધનો અને હલકો ખોરાક લેવો અને ઘણી ભુખ લાગી ન હોય તો ભુખા પણ સુઇ જવું. ખાઈ રહીને તરત પાણી ન પીવું પણ થોડો વખત રહી જરા સોડાવાટર પીવો.

રોજ ચોક્કસ વખતેજ હાજતે જવું, હાજત થાય અથવા ન થાય પણ ચોકસ વખતે દરરોજ જવું. અંગની કસરત ખુલ્લી હવામાં ચાલુ રાખવી. સહવાર અને સાંજના જરૂર એક માઇલ ફરી આવવું. ઘણો વખત સુઇ રહેવું નહિ. પેટપર રાતના સુતી વખતે થોડું એરંડિયું લગાડી હાથે મસલ્યા કરવું અથવા રાતના એક ચમચો અરધું કપ દુધ અને ગલીસરીન પીવો. નબળાઈ દુર કરવાના પેહેલા ઉપાય લેવા.

સવારના ઉઠતાં વાર થોડું ગરમ પાણી પીધું હોય તો નાસ્તાને વખતે એક ઝાડો આવશે, જો અમથું ગરમ પાણી પીવા ન ગમે તો તેમાં જરા લીંબુ નીચોવીને પીવું. એ છતાં જો કબજિયાત રહે તો પીચાકરી ( Enema-એનીમા ) વાપરવી. એ પીચાકરી ગરમ પાણીથી ભરી પછવાડેને રસ્તે સફરા વાટે દાખલ કરવી અને હળવે હળવે અંદર ગરમ પાણી દાખલ કરવું અને થોડો વાર રેહેવા દેવું તેથી

તુરત ઝાડો થશે. જુલાબની જરૂર પડે તોજ જુલાબ લેવો પણ વારંવાર જુલાબ લીધાથી હોજરી નબળી થઈ કબજિયાત વધશે. પણ મહિનામાં બેવાર જુલાબની જરૂર છે, પણ ઘણો દસ્ત આવી જાય તેમ નહિ, પણ બે અથવા ત્રણ સાફ પેટ આવે તેવો જુલાબ લેવો.

જો પીચાકરી ન કરવાને બને તો "કાસકારા સેગરાડા" (Cascara Sagrada) અથવા "એલાઇન કંપાઉંડ તેબલેાઇડસ" (Aloin Compound Tablods) જેની સાથે બેલદોના, સ્ત્રીકનયા પણ હોય તે કંપાઉંડ તેબલેાઇડસ અથવા "લીકરીસ પાઉડર" થેાડા દિવસ સુધી રેાજ ચાલુ રાખ્યાથી જરૂર ઝાડો આવશે.

## હમેલવાળી સ્ત્રીએ લેવો જોઇતો ખેારાક.

(૧) સવારના ઉઠતાંને વાર નરમ ચાહ અથવા દુધ લેવું.

(૨) નાસ્તા માટે ઘણાં દુધની ચાહ, હાફ-બૉઇલ્ડ (આબેલ) ઈંડાં અને થુલાનું પાઉં અથવા થુલા સાથની ઘઉંની રેાટલી લેવી. માખણનો ઉપયેાગ થેાડો કરવો.

(૩) બપેારના ખાણાંને માટે ઘઉંની રેાટલી, લીલી તરકારી: જેવી કે કૉલીફ્લાવર, ટામેાટા, દુધી, સીંગ, પપેટા વિગેરે લેવા પણ મુળા, ગાજર ઇત્યાદિ ન લેવું. ગેાસનો ખેારાક બહુજ થેાડો લેવો; દુધનું પુડીંગ સારી રીતે લેવું, અને લીંબુ રેાજ જરૂર વાપરવું, ફ્રુટ પણ ઘણી અગત્યની છે.

(૪) સાંજના બહુજ સુતરો ખેારાક લેવો રાતનો ખેારાક થેાડો લેવો લગભગ ભુખા જેવું સુઇ જવું. રાતના ખેારાક પછી બે કલાકે સુવું.

(૫) પીવામાં સેાડાવાટર વારંવાર વાપરવો, પણ બરફ જેમ અને તેમ થેાડું વાપરવું, અને ખાઇ રહ્યા પછી થેાડેજ વખતે પીવો.

બીજા કેટલાંક દરદો જે આપણને નાજુક શરીરોમાં મળી આવે છે તે આપણે તપાસ્યે.

કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રી બેસુધ્ધ થઇ જાય છે અને કેટલીએાને તો હીસતીર્યા થઇ આવે છે. જો બેસુદ્ધ થઇ હોય તો તેણીને ઠંડું

પાણી પીવાને આપવું અને માથાંપર નાખવું, અને થોડો વખત રહીને દુધ આપવું. જો હીસતીર્યા થતો હોય તો "સાલ વોલેતાઇલ" (Sal Volatile)ની નાની ચમચી એક વાઇન ગ્લાસ પાણીમાં આપવી. દારૂ અને એવું બીજું જલદ "stimulant" ઉસકેરનારૂં પીણું થોડો વખત ફાયદો કરે પણ તે દરદ પાછું થવાની ટેવ પાડે છે.

## ચામડીનું ખેંચાણ.

કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીની શરીરની ચામડી ખુબ ખેંચાઇ જાય છે. વારંવાર પેટ આગળની ચામડી બહુ ખેંચાઈ જાય છે અને તે સ્ત્રીને બહુ બેચેન રાખે છે. આવી વખતે પેટને ઝુલી પડતું અને તેથી ચામડીને ખેચાતું અટકાવવાને પટા બનાવેલા આવે છે જે પેહેરવાથી ચામડી ખેંચાતી નથી પણ બધો ભાર પેલો પટો લઇ લે છે. એ પટો "મેડમ કેવઝ પેટંટ બેલ્ટ" (Mme. Caves' Patent Belt) નામે ઓળખાય છે અને તેથી પણ મોટો પટો "બેલીઝ પેટંટ બેલ્ટ" (Baeley's Patent Belt) નામે જાણીતો છે. "બેલી"નો પટો અતી જરૂરનો છે અને તે આખાં પેટને ફાયદો કરે છે. કેટલીક વખતે ઓલીવ ઓઇલ (Olive Oil) લગાડયાથી પણ દુખાવો નરમ પડે છે. જ્યારે દુધ ઘણું થઇ જાય છે ત્યારે છાતી પણ તણાવા માંડે છે. એ વખતે છાતી દબાવી ન જોઇયે, એથી દુધ બંધ થઇ જાય છે. નરમ, ઢીલી અને ઝુલતી કોરસેટો અંદર રૂની ગાદી મુકી તેની ઉપર થાનો ને અઢેલવાથી છાતી તણાતી અટકશે અને આશાયશ મળશે.

## માથાંનો દુખાવો.

માથાંનો દુખાવો ઘણી વખતે ચાલુ રેહે છે તેનું કારણ ઘણી વખતે પાચનશકિત બગડવાનું અને પીત્ત થવાનુ હોય છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક સંભાળવો; ચાહ, કાફી બનતાં સુધી પીવીજ નહિ. જરૂર પડે તો એરંડિયાંનો જુલાબ લેવાથી માથું દુખતું નરમ પડી જશે. હરસના મસા (Piles) વારંવાર સ્ત્રીને આવે વખતે થઇ આવે છે. આ વખતે બહુ સુતરો ખોરાક ખાવો અને એક વિદ્વાન ડાકટર કહે છે તેમ "જે

વખતે મસા બહુ હેરાન કરતા હોય તે વખતે તદન અપવાસ પાળવાથી થોડા વખતમાં દુઃખ નરમ પડી જશે."

એવાં બીજાં ઘણાં દરદો છે કે જે હ્યાં બધા લખવાનું બની શકતું નથી. કાંઇ પણ દરદ થાય તો દાકટરની દવા પેહેલેથીજ કર્યાથી ફાયદો થઇ જશે. આપણા લોકને એક દરદ થાય છે તે ચલાવ્યા કરવાની બહુ ટેવ પડી છે, અને પછી જયારે તે બિમારી વધી જાય છે ત્યારે દવા કરવા જાય છે અને આવી રીતે તંદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ જીવની ખુવારી કરે છે તેથી જેવું કાંઇ દરદ માલમ પડે કે તરતજ ઢીલ કર્યા વગર ડાકટર પાસે દોડી જવું અને તે જેમ કહે તેમ દવા કરવી.

અધુરે મહિને છોકરાંનુ તુટી પડવું, અથવા તો હમેલ રહ્યા ને છ મહિનાની અંદર જન્મ આપે છે પણ સાધારણ રીતે હમેલ રહ્યાને એક મહિનામાં અને કેટલીક વખતે અઢી મહિનામાં પણ જન્મ આપે છે.

એક મહિનામાં એક સ્ત્રી જન્મ આપે તો તે કાંઈ ઘણું અગત્યનું થઇ પડતું નથી, અને કેટલીક વખતે તો છોકરૂં પડયું એમ જણાતું પણ નથી. છોકરૂં પડયા પછી જે લોહી વહે છે તેને ભુલમાં સ્ત્રી કેટલીક વખતે દસ્તાન સમજે છે, અને તેણી દુર બેઠી છે એમ સમજે છે. ઘણી વખતે પરણેલી સ્ત્રી એક અથવા બે અઠવાડાયાં હંમેશના વખત કરતાં મોડે દુર બેસે છે. થોડો દુખાવો થાય છે અને લોહી જાસ્તી વહે છે. જો એક મહિનાનું છોકરૂં પડયું હોય તો લોહીનું વહેવું જાસ્તી વખત રહે છે અને લોહી વહેવા પછી પીળા રંગનું અથવા રંગ વગરનું વિર્ય વહે છે. આ ચીનહો એમ દેખાડે છે કે છોકરૂં પડયું છે, જો કે કેટલીક વખતે કાંઇ નુકસાનકારક માલમ પડતું નથી પણ ગર્ભસ્થાનમાં બેચેની થાય છે, ધાત ચાલુ વહે છે અને જરા કામ કર્યાથી બરડો દુખે છે. જયારે આવાં ચીનહો માલમ પડે ત્યારે કામકાજ કરવું નહિ પણ કોચપર અઢેલીને આરામ આઠ દસ દિવસ સુધી લેવી. જો એમ આરામ ન લીધી તો ગર્ભસ્થાનમાં બહુ નુકસાનકારક ફેરફાર થઇ જશે અને તેથી પછવાડેથી બહુ પિડાવું પડેશે.

આપણે જે હમણાં ચીનહો જણાવ્યાં તે હમેલ રહ્યાને એક મહિના પછી છોકરૂં પડયું હોય તેનાં છે. એમ છોકરૂં પડવાનું કારણ એટલુંજ કે જેવા હમેલ રહ્યા કે દસ્તાન બંધ થઇ જાય છે અને માસિક માંદગીની વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીને છોકરૂં પડી જવાનો સંભવ હોય છે, અને તેથી હમેલ રહ્યાને પહેલેજ મહિને એવે વખતે બહુ સંભાળમાં રહેવું જોઇયે છે અને ઘણું કામકાજ કરવું નહિ જોઇયે પણ આરામ લેવી જોઇયે.

હમેલ રહ્યા પછી થોડે મહિને છોકરૂં પડી જાય છે તેનાં નીચલાં કારણો છે:—

(૧) છોકરૂં પડવાનું કારણ કેટલીક વખતે મા પોતે હોય છે અને કેટલીક વખતે ખુદ બચ્ચું હોય છે. કેટલીક વખતે મા તંદરોસ્તીમાં હોય છે તે વખતે છોકરૂં પડે છે તેનું કારણ નરવસ સીસતમ (Nervous System) ઉસ્કેરાવાથી થાય છે.

(૨) એક વખતે છોકરૂં પડયું હોય તો બીજી વખતે જ્યારે હમેલ રહે છે ત્યારે તેજ વખતે પાછું પડી જવાનો સંભવ રહે છે.

(૩) કોઇબી બિમારી કે જેણે થોડો વખત અથવા જાથુકનું શરીર દોડરૂં કરી નાખ્યું હોય તો છોકરૂં પડવાના સંભવ વધારે છે.

(૪) મગજની ચીંતા અથવા દિલગીરી અથવા કંટાળાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૫) જો કાંઇ સખત દરદ થયું હોય અને તાપ આવે તો છોકરૂં પડવાનો સંભવ હોય છે. અને જો તાવ બહુ સખત આવ્યો હોય તો તેમ થવાનો ઘણોજ સંભવ રહે છે.

(૬) નાદાની ભરેલી ચાલથી પણ: જેવી કે હમેલ રહ્યા પછી કુદવું, નાચવું, ઘોડાપર બેસવું, બહુ થાકી જવું, બહુ ચાલવું, એથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૭) કોઇનાં મરણની અથવા દુ:ખની ખબર એકદમ જાણ્યાથી મગજની ઉપર એકદમ અસર થવાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

( ૮ ) જો ગર્ભસ્થાન અથવા તેની નજદીકના અવયવમાં જરા પણ દરદ થાય છે તોપણ ગર્ભપાત થાય છે.

( ૯ ) જો ગર્ભસ્થાનમાં કાંઇ અડચણ થઇ હોય અને એક વખત છોકરૂં પડ્યું હોય અને જો જોઇતી દવા અને આશાયશ ન લીધી હોય તો તે સ્ત્રીને વારંવાર અધુરે મહિને છોકરૂં તુટી પડે છે.

( ૧૦ ) કેટલીક વખતે પેહેલેથીજ છોકરાંને દરદ થવાનો સંભવ હોય છે, અને મા તંદરેાસ્ત હોય તે છતાં છોકરાંને દરદ થવાથી તે ગર્ભસ્થાનમાં મરણ પામે છે અને અધુરે મહિનેજ તુટી પડે છે.

હવે આવી રીતે છોકરૂં તુટી પડયા અગાઉ શું ચીનહો જણાય છે તે આપણે તપાસ્યે :—

( ૧ ) કોઇ વખતે ઠંડી વાગી તાપ ચડી આવે છે.

( ૨ ) પીરૂમાં ભાર લાગે અને તે ભાગ ઠંડો થઇ જાય છે.

( ૩ ) પીરૂમાં દુખાવો થાય છે, કોઇ વખતે પીરૂમાં બહુ દુખાવો થઇને લોહી પીસાબને રસ્તે વહે છે અને તે બીજા દુખાવાથી એમ ઓળખાય છે કે આવી વખતનો દુખાવો થોડે થોડે વખતે થાય છે, અને દુખાવો થવાની વચમાંનો વખત હંમેશ ચોકસ રહે છે—તેમાં ફેરફાર થતો નથી.

આવી રીતે દુખાવો થવા પછી તરતજ લોહી પીસાબને રસ્તે વહે છે. જેમ જેમ દુખાવો વધે છે તેમ તેમ લોહી વહેવું પણ વધે છે, અને ગભરાટ બહુ વધી જાય છે. જો આવી વખતે ચાંપતા ઉપાયો લીધા હોય તો બચ્ચું પણ જીવે છે. કેટલીક વખત માલમ પડતું નથી કે બચ્ચું જીવે છે કે મુવેલું; પણ એમજ જાણવું કે બચ્ચું જીવતું છે અને ઉપાય ચાલુ રાખવા, એથી મા અને બચ્ચાં બન્નેને ફાયદો થશે.

આવી વખતે નીચે પ્રમાણે ઉપાય લેવાને જાણીતો ડાકટર Albert Westland, M. D. સુચવે છે :—

જેવાં ઉપર દરશાવેલાં ચીનહો માલમ પડે કે એક માતાની ફરજ છે જે પેહેલા બચ્ચાંનો જીવ બચાવાની યત્ન કરવી.

જેવી રંગવાળી યા રંગ વગરની ધાત અથવા લોહી વેહેવા માંડે કે તરતજ કાંઇપણ મેહેનત કરવી નહિ પણ કોચપર અઢેલીને આશાયશ લેવી. ઓરડાની હવા ગરમ ન હોવી જોઇયે, ગરમ કપડાં નહિ પેહેરવાં, અને ખોરાકપર બહુ ધ્યાન આપવું. પાચન થઇ શકે એવોજ ખોરાક લેવો, બનતાં સુધી દુધનો ખોરાક બહુ લેવો, ખોરાક બહુ ગરમ હોવો જોઇયે નહિ, નહીંતર પીસાબને રસ્તે લોહીનું વહેવું અતિ વધી જશે.

જ્યારે છોકરૂં તુટી પડવાનો સંભવ હોય ત્યારે મજબુત જુલાબ લેવો નહિ, તેમ વળી કબજિયાત પણ રાખવી નહિ. જો કબજિયાત રહે તો થોડું એરંડીયું અથવા " લીકરીસ પાઉડર " ( Liquorice Powder ) વપરાસમાં લેવો, અથવા પીચાકરી વાપરવી. તે છતાં જો પીસાબને રસ્તે લોહી અથવા ધાત બહુ વહેવા લાગે તો તરતજ દાકટરની સલાહ પુછવી. આપણાંમાં આવે વખતે દરદ ગંભીર રૂપ પામે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે કેટલીક સ્ત્રીઓ તંદરૂસ્ત હાલતમાં ખાવા પાવા, પહેરવામાં પરહેજગારી રાખતી નથી. આવી સ્ત્રીએ પોતાની અગત્યની ફરજ સમજવી જોઇયે અને બચ્ચાં જેવો સ્વભાવ છોડી દેવો જોઇયે. બહુ ચાલહાલ કર્યાથી લોહી વધારે વેહેશે તેથી ચાલહાલ કરવું નહિ પણ અઢેલીને બેસવું. ખોરાક હલકો અને પાચન થાય તેવો ખાવો, જે મુખ્ય કરી દુધનો બનાવેલો હોવો જોઇયે, આવી વખતે મ્હોસવાદ છોડી દેવો, નહિ તો પછી હેરાન થવું પડે છે. ઠંડી હવા ઓરડામાં રાખવી, કપડાં ગરમ નહિ પહેરવાં, ગરમ ખાવું નહિ, મગજને ચીંતામાં અને ગભરાટમાં રાખવું નહિ પણ મનની અને તનની શાંતિ જાળવી રાખવી. પેહેરવામાં ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ અને નાહવાને વાસ્તે તજવીજ રાખવી. જો લોહી અથવા પાણી જેવી ધાત બહુ વહેતી હોય તો sitz bath લેવો, એટલે એક પાણીના ટબમાં ઠુંડું પાણી નાખી તેમાં બેસવું એટલે લોહીનું વહેવું બંધ થઇ જશે.

## હમેલવાળી સ્રીને તંદરોસ્તી જાળવવાના ઉપાયો.

એ વિશે " Stockham, M. D." નીચલા ઉપાયો અને રીતો સુચવે છે :—

જે સ્ત્રી તંદરેાસ્ત, લાલ ગુલાબ જેવા ચેહેરાવાળી અને મજબુત પગે ચાલતી હેાય તે સ્ત્રીને જન્મ આપતી વખતે કાંઈ પણ બીહવું પડતું નથી, તેણી તેા જરા પણ દુઃખ ખમ્યા વગર જન્મ આપે છે. પણ જેઓ નબળી દેહેનાં હેાય છે તેઓએ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે અને સંભાળ રાખ્યાથી ભયંકર પરિણામેામાંથી મુકતી મેળવશે.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ બહુ થાકી જાય એવી મેહેનત નહિ કરવી. એવી મેહેનત કરવાથી છેાકરાંને જે શકિત મળવી જોઇયે તે શક્તિ તેની મા વાપરી નાખે છે તેથી છેાકરાં બહુ નબળાં ઉધરે છે. એક સ્ત્રી અને મરદ બહુ તંદરેાસ્ત હતાં. સ્ત્રીએ હેંસી વરશવેર કાંઇ પણ દેહેનું દુઃખ જોયું હતું નહિ પણ આવી તંદરેાસ્તીમાં માબાપ હેાવા છતાં તેઓને પેટ ત્રણ છેાકરી હતી જેઓ બધી માંદી હતી. પેલી માએ દાકટરને પુછયું કે "અમેા આટલાં તંદરેાસ્ત અને છેાકરાં નબળાં કેમ? હું જયારે હમેલવાળી હતી ત્યારે કેટલું કામ કરતી હતી અને મારી છેાકરીને હમેલ થાય છે ત્યારે સીક પડી જાય છે તેનું કારણ જણાવેા ?" દાકટરે જવાબ વાળ્યેા કે "જો કે તમે તંદરેાસ્ત છેા તેા પણ તમારા છેાકરાં નબળાં છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તમેાને હમેલ હતા ત્યારે તમે બહુ કામ કીધું હશે." ત્યારે તેણીએ જવાબ વાળ્યેા "હા, તે વખતે મારેા ભરથાર બિમાર હેાવાથી તેની દુકાનનું પણ કામ મને કરવું પડતું હતું."

એ પરથી સ્ત્રીઓએ એમ નહિ સમજવું કે એ વખતે આળસુ રેહેવું પણ સાધારણ મેહેનત કરવાની અતિ જરૂર છે, તેમજ સ્વચ્છ હવામાં રેાજ ફરવાની પણ બહુ જરૂર છે. બહુ થાક ન ચઢે એવી મેહેનત કર્યાથી અને ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી જન્મ આપતી વખતે દુઃખ ખમવું પડતું નથી, પણ સેહેલથી જન્મ આપી શકાય છે.

જેઓ રાતના નાટકેામાં જાય અને વળી દિવસના ઘરનેા ઘસડબારેા કરે છે અને અત્યંત થાકી જાય છે તેઓ અધુરે મહિને જન્મ આપે છે, એટલુંજ નહિ પણ બચ્ચું તદન નબળું જન્મે છે, અને કેટલીક વખતે બચ્ચું જન્મતાં વાર મરણ પામે છે. આ સઘળાં માટે જવાબદાર

તેની મા છે. **દરેક છોકરાંને તંદરોસ્ત જન્મવાનો કુદરતી હક છે,** અને દરેક માતાની ફરજ છે કે તંદરોસ્ત છોકરાંને જન્મ આપવાનો પોતાનો દરેક યત્ન કરે. જે માબાપ છોકરાંને તનદરોસ્તીનો જે વારસો ધટે છે તે જો ન આપે, તો તેઓની ઉપર કુદરતી લ્યાનત પડે છે. Fowler કહે છે, "બચ્ચાં ઉછેરવાનું તમારું મોટું કાર્ય છે, તમારી ફરજ છે; તે પછી બીજી બધી ચીજ."

એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ પોતાના પોષાકની ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવું જોઇયે. હમેલ વખતે તેણીએ એશકી દેખાવાનું ને ટાઇટ કપડાં પેહેરવાનું છોડી દેવું જોઇયે. તેણીને માથે હવે બચ્ચાનાં જીવનો જોખમ સમાયલો છે, એશકી દેખાવાને માટે બચ્ચાંને અને પોતાનાં શરીરને ઇજા કરવાનું ઘટારત નથી. તેણીએ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે એકબી કપડું તેણીનાં બચ્ચાંને ઇજા કરે નહિ અને દમ લેવાને અથવા લોહી ફરવાને જરા પણ કપડું અડચણ કરે નહિ. કપડાં બધાં ઢીલાં પેહેરવાં. પટા કૉરસેટ એવું એ વખતે પેહેરવામાં આવે તો જન્મ આપતી વખતે બહુજ વેદના ખમવી પડે છે. કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રી પોતાનું મોટું પેટ છુપાવા ટાઇટ પોષાક પહેરે છે, જે બહુજ જોખમ ભરેલું છે; એવે વખતે શરમાવાની કાંઇ જરૂર નથી, ઢીલા પોશાકથી ઉલટા દીલના ભાગો સમતોલ રહેશે. છોકરાંઓ કેટલીક વખતે બદસુરત પેદા થાય છે, તેનું કારણ કેટલીક વખતે ટાઇટ પોષાક હોય છે. (પોષાકના વિષયમાં એ વિષે ખુલાસાથી લખવામાં આવશે.)

હમેલ રહે ત્યારે બુટ ઢીલાં પેહેરવાં જોઇયે, ટાઇટ બુટથી પગને સોજો ચડશે. એ વખતે ઢીલાં કપડાં પેહેરવાનું મુખ્ય કારણ એટલુંજ કે દમ સહેલાઇથી લેવાય અને લોહી સહેલાઇથી અંગના બધા ભાગમાં ફરે. જો કૉરસેટ અથવા પેટે પટો બાંધયો હોય તો દમ સેહેલાઇથી લેવાય નહિ, લોહી પેટમાં સેહેલાઇથી ફરે નાહ અને હવા અને લોહી બન્નેની ગેરહાજરીથી પેટમાંનું બચ્ચું મરણ પામે છે. મુવેલું છોકરૂં જન્મવાનું કેટલી વખતે મુખ્ય કારણ એજ છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ વારંવાર નાહવાની ટેવ પાડવી જોઇયે, નહાવા અને અંગ સાફ રાખવા વિશે દરેક દાક્ટરો, આપણે જાણ્યે છીયે તેમ, ઠંડા પાણીથી નહાવાને વાસ્તે ભલામણ કરે છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી ઠંડા પાણીથી નહાય તો બહુ ફાયદો થાય પણ ઇજા કંઇ થતી નથી; ઠંડા પાણીમાં નહાવું એ એક જાતની કુદરતી દવા છે; એથી શરીરમાં શકિત અને તંદરોસ્તી વધે છે. જે માણસ હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં નાહાતો હોય તેને કદી પણ સલેખમ, ખાંસી અથવા ઠંડીથી પીડા થતી નથી. પણ કેટલીક સ્ત્રીઓ શરીરે બહુજ નબળી હોવાથી ઠંડુ પાણી લઇ શકતી નથી; જો ઠંડી વાગે તો તેણીએ ઠંડા પાણીમાં નાહવું નહિ પણ જેમ બને તેમ ફુકફું પાણી લેવું, જેટલું ફુકફું સેહવાય એટલું કરવું અને આસ્તે આસ્તે ઠંડા પાણીપર આવવું. નહાયા પછી કદી પણ હવામાં બાહર આવવું નહિ, પણ ગરમ કપડાં પહેરી ઢોલિયાપર સુઇ જવું. નાહી રહ્યા પછી દિલ ટુવાલથી ખુબ ચોળી ચોળીને લુછવું, અને આંગમાં પુરતી શકિત ન હોય તો કોઈ બીજા આદમી પાસે ઘસી ઘસીને આંગ ચોળાવવું, જેથી તંદરોસ્તી બહુ સારી રહેશે.

બીજું (sitz-bath) અથવા તો આપણે ટબમાં બેસવાનું છીયે તે સ્ત્રીઓને બહુજ અગત્યનું છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રીને પીરૂમાં બહુ દુઃખ થતું હોય તો ગરમ પાણીના ટબમાં કમર લગી પાણીમાં બેસવાથી બહુ જલદીથી ફેર પડી જાય છે. વળી પીસાબ કરવાનો ભાગ સુજી આવ્યા હોય અથવા તેમાંથી પાણી જેવી ધાત જતી હોય તે વખતે પણ ગરમ પાણીનાં ટબથી ફાયદો થાય છે. એવા ટબમાં ત્રણથી આઠ મીનીટ સુધી બેસવું, તેમાંથી ઉઠવા પછી ટુવાલ ઘસી ઘસીને બદનપર ચોળવો અને ગરમ કપડાં પેહેરી અઢેલીને આશાયશ લેવી. જો એમ ટબમાં બેસવાથી માથે લોહી બહુ ચડતું હોય તો ગરદનની આસપાસ ભીનો નાપકીન વીંટાળવો. સાધારણ વપરાસને વાસ્તે તો ફુકફું પાણી ઠીક પડશે. ફુકફો સીટઝબાદ (sitz bath) ઉપર જણાવ્યો તેવો સ્ત્રીઓને બહુજ અગત્યનો છે. હમેલવાળી સ્ત્રીનાં કેટલાંક દરદો એથી સાજાં થાય છે, તેથી કબજિયાત, સ્નાયુઓ (Nerves) ની નબળાઇ, લોહીનું વેહવું

આંકડાં આવવાં, દમ ચઢવો, માથું દુખવું, એવાં સઘળાં દરદો એ રીતે ફુકકાં પાણીના ટબમાં બેસવાથી સાજાં થશે, પણ જ્યારે દુખાવો ઘણોજ હોય, નજલો થયો હોય તે વખતે પાણી બહુજ ગરમ હોવું જોઇયે અને તેમાં પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી રહેવું અને ઉપરનાં પાણીમાં ન રહેલાં શરીરના ભાગપર ગરમ કપડાં ઢાંકી રાખવાં. ગરમ સેક પણ ઘણો દુઃખાવો ઓછો કરે છે, જેવું કે "રૂમેતીઝમ" (સંધીવા) નજલો, પીતવીકાર એવાં દરદોથી થતો દુખાવો ગરમ શેકથી ઘણો જલદીથી સાજો થાય છે.

પગ ઝારવા અથવા તો પગને ગરમ પાણીમાં શેકયાથી જો રાતના ઉંઘ આવતી ન હોય-તો ઉંઘ આવે છે તથા નબળાઇ અને બેચેની દુર થાય છે.

ગરમ પાણીના તબમાં નહાવા બેસતી વખતે એટલી સંભાળ રાખવી કે જરા પણ બાહરની હવા બદનપર આવે નહિ; બાહર હવામાં ઉભાં નહિ રહેવું પણ ગરમ પાણીના શેક અથવા નાહવા પછી સારી રીતે આંગ ઘસીને તરકીશ તુવાલથી નુછી નાખી પછી ઓઢીને સુઇ જવું, જેથી ખુબ પરસેવો પડશે. એ પરસેવાથી કેટલાંક બદનનાં ઝેરો બાહર નિકળશે અને તમને આશાયશ મળશે.

## હમેલવાળી સ્ત્રીને જોઇતી અંગ કસરત.

કુદરતમાં દરેક ચીજની ગતી હોય છે. કોઇબી ચીજ સ્થીર હોતી નથી. દરેક જીવવાળી ચીજો ચાલાક રહે છે, મંદ રહેતી નથી. જો કોઇ હમેલવાળી સ્ત્રી ઓરડામાં આખો દહાડો ગોંધાઇ રહે તો તેણીને ઘણાં દરદો લાગુ પડે છે. અંગ કસરત વગર ખોરાક પાચન થઇ શકતો નથી, સાંઢાં બધા ઢીલા અને નબળા પડી જાય છે, ચરબી વધી જાય છે સુસ્તી લાગે છે અને ઘણાં દરદો લાગુ પડે છે. એથી ઉલટું બહુજ મેહેનત કર્યાથી અને ખુબ થાક ચડયાથી પણ શરીરમાં બગાડો થાય છે.

સાધારણ કસરત હમેલવાળી સ્ત્રીને બહુ જરૂરની છે, મુખ્ય કરી એવી કસરત કરવી કે જેથી પેટના ભાગને કસરત મળે, જેવું કે ઘરનું કામકાજ, ફરનીચર નુછવું, એવી ચીજો કરવામાં રોકવાથી ફાયદો બહુ થાય છે. જો બાગ બગીચો આગળ હોય તો તેમાં કામ કર્યાથી સહુથી વધુ ફાયદો હાંસલ થાય છે, પણ ઘરમાં ભારી ચીજો

ઉંચક મેલ કરવી નહિ. રેાજ સાંજ સવાર બને તેા ફરવા જવું, બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવાની યત્ન કરવી. બહુ અગત્યની વાત છે તે દમ લેવાની છે. હમેલવાળી સ્ત્રીને બે જણને માટે દમ લેવેા પડે છેઃ એક તેા પેાતાને માટે અને બીજો પેાતાનાં બચ્ચાનાં રક્ષણને માટે, તેથી હમેલવાળી સ્ત્રીએ ધીમે દમ લીધાથી બચ્ચાંને નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખતે બચ્ચું મરણ પામે છે. એનું કારણ એજ કે તેણી સારેા દમ લેતી નથી. દમ જયારે પણ લેવેા ત્યારે આખેા દમ લેવેા એટલે પેટ વેર દમ લેવેા. પેટ પણ દમ લેતી વખતે તે કાર્યમાં સામેલ હેાય એવી રીતે દમ લેવેા, પણ ધ્યાન રાખવું કે કસરત કરતાં અથવા તેા સાધારણ દમ લેતી વખત મ્હેા બંધ કરી નાકનેજ રસ્તે દમ લેવેા. કસરત કર્યાથી દમ ધીમેા ચાલે છે અને તેથી હમેલવાળી સ્ત્રીનાં બચ્ચાંને પુરતું રક્ષણ મળે છે. તેથીજ હમેલવાળી સ્ત્રીને કરસત કરવી જરૂરની છે, એવી વખતે ઘરનું વહીતરૂં કરતાં થાકી ન જવું પણ સેહેલાઇથી સહેવાય એવીજ કસરત કરવી; દાદર ચઢવાની કસરત પણ બહુ સારી છે. ઘરમાં દાદર ઉપર ચઢ ઉતર કરવાથી બીહવું નહિ, કાંઇ પણ ગેરદાયદેા થશે નહિ. ચાલતી વખતે ટટાર ચાલવું, પગ સીધા રાખી છાતી બહાર કાઢી, મજબુત પગલાં જમીનપર મુકી ચાલવું અને રેાજ સવાર સાંજ ઉંચી જગ્યાપર અથવા દરિયા કીનારે જોસમાં ચાલ હાલ કરવી.

બહુ ખેારાક ખાઇને ઘણી કસરત કરવી નહિ, એથી ખાધેલું પાચન થશે નહિ. પણ ખાધાની અગાઉ અંગકસરત ફાયદાકારક છે, અને ખાધા પછી એક કલાકે કસરત કરવી. રાત્રે ચાલહાલ કરી સુવાથી ઉંઘ સારી આવશે; પેાતાના ઓરડામાં રાતનું ખાઇને સુતી વખતે ચાલહાલ એક નાકેથી બીજે નાકે કરયા કરવી.

બપેારને વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીને આરામ લેવાનું બહુ જરૂરનું છે. દરેક સ્ત્રીએ બપેારના આરામ લેવાની ટેવ ન હેાય તે છતાં હમેલની વખતે બપેારે આરામ લેવી. હવાવાળેા ઓરડેા એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ સુવા બેસવા રાખવેા જોઇયે, મુખ્ય કરી પશ્ચીમ ભણીની હવા ચેાખી હેાવાથી તે બાજુનેા ઓરડેા સુવા વાપરવેા. ઉત્તરની હવા ખરાબ હેાય છે,

જેથી તે હવામાં લાંબો વખત બેસવું અથવા સુવું નહિ, એ હવાથી માણસોમાં દરદો લાગુ પડે છે; ઓરડામાં હવા આવવા બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાની જરૂર છે. સુવાના ઓરડામાં ઢોલિયા આગળની બારીમાંથી મ્હો ઉપર એકદમ હવા આવે તેમ ન સુવું પણ આજુબાજુ હવા આવે તેમ બારી ઉઘાડી રાખવી. નાટકશાળા, ભાષાણમાં અને ટ્રેન વગેરેમાં ભચડા–કચડીમાં વારંવાર જવું નહિ, ત્યાંની હવા તદન ગંધાતી અને અસ્વચ્છ હોય છે તેથી હમેલવાળી સ્ત્રીને નુકસાન કરે છે, ઓરડો સફાઇથી રાખવો અને પલંગ આગળ ચોકના ચુનાનું વાસણ રાખવું કે દમમાંથી કાઢેલી ખરાબ હવા એ ચુનો ચુસી લે.

હવે આપણે એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ તંદરોસ્તી સાચવવા કેવા ઉપાયો લેવા તે તબીબ Alice B. Stockham, M. D., પ્રમાણે ટુંકમાં પાછા તપાસી જોઇયે.

## પોષાક.

( ૧ ) પોષાક એવો પહેરવો કે હાલચાલ કરવામાં જરા પણ અડચણ ન થાય.

( ૨ ) શરીરનો કોઇ પણ ભાગ દબાય નહિ, તેથી ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ.

( ૩ ) ઠંડી હોય તો ગરમ કપડાં પહેરવાં, પણ કપડાં બહુ ભારી હોવાં ન જોઇયે.

( ૪ ) શોભાને ખાતર તંદરોસ્તી બગડે તેવો પોષાક પેહેરવો નહિ.

( ૫ ) પેટ મોટું દેખાય તેને ખાતર તંગ કપડાં પેહેરવાં નહિ પણ ઢીલાં કપડાં પહેરવાં.

## ખોરાક.

ખોરાક હલકો, સુતરો અને પુષ્ટીકારક લેવો, ઘણો સ્વાદીષ્ટ અથવા ઘીનો ખોરાક ખાવો નહિ; ચરબીનો, ગોસનો, અને મીઠાઇનો ખોરાક ઘણો લેવો નહિ. તાજી તરકારી અને ફ્રુટ જેમ ખવાય તેમ ખાવાં. એક સ્ત્રી વારંવાર હમેલની વખતે અને જન્મ આપતી વખતે વેદના

ભોગવતી હતી; તબીબે એક વખત સલાહ આપી કે તેણીએ ઠંડા પાણીમાં નહાવું અને ફ્રૂટનો ખોરાક બહુ ખાવો. તેણીએ તેમ કીધું ઓકારી, માથાંનો દુખાવો સર્વે નરમ પડી ગયાં અને ઘણી ફ્રૂટ ખાવાથી તેણીએ જન્મ આપતી વખતે જરા પણ વેદના ભોગવી નહિ, તેથી ફ્રૂટ ખાવાની બહુ જરૂર છે. સંતરા, મોસંબી, કેળાં, અંજીર, સેબફળ, અનનાસ, દરાખ, દાડમ, લીંબુ, એવાં ફ્રૂટ જેટલાં ખવાય એટલાં ખાવાં. જો બિમારી હોય તો રાત્રે બહુ થોડો ખોરાક લેવો. રાત્રે લગભગ ભુખું રહેવું પણ બપોરનું ખાણું મજબુત ખાવું, ઘી અને મીઠાસ ઘણો ખાવો નહિ, પીનામાં સોડાવાટર વધુ પીવો અને તે પણ ખાઇ રહ્યા પછી; ચાહ, કાફી પીવી નહિ પણ દુધ પીવું.

## અંગ કસરત.

તંદરોસ્તી વધારે એવી અંગ કસરત કરવી. બહુ થાક ચડે તેવી મેહેનત નહિ કરવી. દાદરપર ચઢ ઉતર કરવું ફાયદાકારક છે. રોજ ફરવા જવાની બહુ જરૂર છે, ખુલ્લી હવામાં ઘરના કરતાં વધુ બહાર રેહેવું.

અંગ કસરતની વખતે મ્હો બંધ રાખવું અને હંમેશ નાકને રસ્તે દમ લેવો. સ્વાસ આખ્ખો લેવો એટલે જેટલો લેવાય એટલો દમ ઉપર લેવો અને જરાવાર દમ ધેરી રાખી પછી જેમ કાઢી નખાય તેમ દમ કાઢી નાખવો, પણ હલવે હલવે એમ દમ લેવો અને કાઢી નાખવો.

## નહાવું.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ રોજ નહાવું. જો ઠંડી લાગતી ન હોય તો ઠંડા પાણીથી નહાવાની બહુ જરૂર છે, જો તેમ નાહવા ન બને તો જેટલું કુકરું સેહવાય તેટલું પાણી વાપરવું; નાહી રહ્યા પછી જાડા ટુવાલે ઘસી ઘસી દિલ લુછવું અને તુરત હવામાં ઉભું રહેવું નહિ.

જો પેટમાં બહુજ દુખાવો થતો હોય અને લોહી અને ધાત—પીસા-બને રસ્તે વહેતી હોય તો ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું. બહુજ દુખાવો થતો હોય તો વધારે ગરમ પાણીમાં રહેવું. હવા ઉજાસ અને તડકો હોય તેવો પશ્ચીમ ભણીનો ઓરડો સુવા રાખવો. બપોરના આશાયશ લેવાની બહુ જરૂર છે.

હમેલ રહ્યા કે તુરત ભરથાર સાથે સંગત કરવી છોડી દેવી, સઘળો હવસ છોડી દેવો, અને જ્યાં સુધી હમેલ છુટે ત્યાં સુધી સારા વિચારો અને સારાં કામોમાં ભાગ લેવો, જેથી બચ્ચું પણ તેવુંજ સદગુણી અવતરશે અને જન્મ આપતી વખતની વેદના માતાને ખમવી પડશે નહિ.

## સુવાવડ ખાનામાં જન્મ આપવાના ફાયદા.

જેવા હમેલ રહ્યા કે જન્મ આપતી વખતે જોઇતી ચીજ અને મદદની તૈયારી રાખવી જોઇયે. જો કોઇ સ્ત્રી તવંગર ન હોય તો તેણીએ સુવાવડખાનામાં જવું બહુજ ડહાપણ ભરેલું છે. પારસીઓમાં તો સુવાવડખાનું સારા પાયાપર ચાલે છે અને દરેક વચલે વાંધેના અને ગરીબ જરથોસ્તીએ તેનો આશરો લેવો જરૂરનો છે. ત્યાં પૈસા પણ થોડા બેસે છે અને માવજત ઘરમાં કદીપણ થાય નહિ તેવી થાય છે. જો કોઇ સ્ત્રીની નબળી દેહ હોય તો સુવાવડખાનામાં રેહેવું અત્યંત જરૂરનું છે. ત્યાં દાકટરો અને નર્સો સારવાર કરે છે અને જોઇતી સંભાળથી છોકરૂં અને માતા બન્ને જોખમમાંથી બચી જાય છે. જો સઘળી સ્ત્રીઓ સુવાવડખાનામાંજ જન્મ આપે તો આપણામાં જે માતા અને બાળકના મરણો નિપજે છે તે ઓછાં થઇ જાય, અને માતા અને બાળક બાકીના દહાડા તંદરોસ્તીમાં કાઢે, એટલુંજ નહિ પણ દાકટરની ફી બચી જાય અને તંદરોસ્તી સુધરે ને ખચીત પૈસાનો બચાવ થાય, એટલુંજ નહિ પણ જીવ જોખમમાં રેહેતો બચે, અને એક તવંગર સ્ત્રીની માવજત ન થાય એવી માવજતમાં એક સ્ત્રી રહે; તેણી આખો વખત દાકટરો અને નર્સની સંભાળ હેઠળ રહે છે, તેથી સ્ત્રીની ફરજ છે જે ડહાપણ વાપરી સુવાવડખાનામાં જન્મ આપવો કે જેથી તેઓ પોતાને તેમજ પોતાના બચ્ચાંને તંદરોસ્ત બનાવશે અને વળી તેઓના ભરથારને હેજગારીમાંથી અને ચીંતામાંથી મોકલો કરશે. પારસીઓએ એવા સુવાવડખાના ઘણાં કાઢવા જોઇયે, અને તે ગરીબ વર્ગને મફત ઉપયોગમાં લેવાની તક આપવી જોઇયે. જો આપણા તવંગર શેઠીયાઓ અને બાનુઓ પોતાની ફરજ સમજી આવાં સુવાવડખાનાં કાહાડી ગરીબ સ્ત્રી અને તેના ફરજંદોને વેદના અને હાડમારીમાંથી મોકળાં કરશે

અને તંદરોસ્ત જોવાને આતુર રહેશે તેા તેઓએ જરથોસ્તી તરીકેની પેાતાની ફરજ અદા કીધેલી કહેવાશે, કારણુ જો જન્મ આપતી વખતે પુરતી સંભાળ રાખી હેાય તેા આપણી ભવિષ્યની ઓલાદ તંદરોસ્ત રહેવાનેા સંભવ રહે છે. આપણા નાના પણુ નામાંકિત ટોળાનેા નાશ થતેા અટકાવવેા હેાય તેા મુફતના સુવાવડખાનાં વધારેા. હિંદુ અને મહેામેદન શેઠીયાઓની પણુ ફરજ છે કે પારસીઓની પુઠે ચાલી તેઓએ પણુ સુવાવડખાના બંધાવવાં.

## હમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાં રાખવી જોઇતી ગેાઠવણેા.

જો કેાઈ સ્ત્રીને ઘરમાંજ જન્મ આપવાનેા વિચાર હેાય તેા તેણીએ નીચે પ્રમાણેની ગેાઠવણુ આગમચથી કરી રાખવી જોઇયે :—

પહેલાં તેા કેાઇ સારા તબીબને અગાઉથી રેાકી રાખવેા જોઇયે, કે જેથી અગતની વખતે તુરત હાજર થાય. એક નર્સની અગાઉથી તજવીજ રાખવી જોઇયે કે જેણી સ્ત્રીને ત્યાં થેાડા દહાડા અગાઉથી રહે અને બધી ગેાઠવણુ રાખે.

એ બે ચીજ નક્કી કર્યા પછી જન્મ આપવાના ઓરડાની તજવીજ કરવી જોઇયે; એ ઓરડેા મુખ્ય કરી પશ્ચીમ બાજુનેા હેાવેા જોઇયે, જે ઓરડેા ઉત્તર તરફનેા હેાય તે કદી પણુ પસંદ કરવેા નહિ. ઓરડામાં હવા, ઉજાસ અને તડકેા સારી રીતે આવવાં જોઇયે. ઓરડામાં બારી બહુ હેાવી જોઈએ અને સામાન જેમ બને તેમ ઓછેા હેાવેા જોઇયે. જન્મ આપતી વખતે ઉપયેાગમાં આવે તે સામાન શિવાય બીજો સામાન બહાર કાઢી નાખવેા.

જન્મ આપવાનું બિછાનું સારી રીતનું હેાવું જોઇયે, કેટલીક સ્ત્રી જન્મ આપવાનું બીછાનું બાળી નાખવાનું હેાવાથી સારૂં વાપરતી નથી તેથી તંદરોસ્તીને ગેરફાયદેા થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ રૂને બદલે કાથેા વાપરે છે કે જે ઠંડેા હેાવાથી બહુ નુકસાન કરે છે. લેાખંડનું બિછાનું વાપરવું કે તે સાફ કરી વપરાસમાં આવે, ઉપર ગેાદડું નાખવું અને

ગોદડાંની ઉપર ઑઇલ કલોથ, અથવા રબરનું કપડું નાખવું કે જેથી ગોદડું ખરાબ ન થાય અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર નાખવી. વળી એક બીજું ઑઇલિ કલોથ અથવા રબર કલોથ તૈયાર રાખવું કે દિલ સાફ કરતી વખતે બિછાનાપર પાણી ન પડે, પણ મેલાં કપડાં પરજ રહે. સાબુ, કોલનવાટર, ફ્લેનલ, ફીનાઇલ, કુઇનીન, સુઇને પીવાનું પ્યાલું, હાજતની વખતે વાપરવામાં આવતો પાટ, સઘળું તૈયાર રાખવું. એ વખતે બિછાનાંપરજ હાજત કરવી જોઇયે, થોડી કારબોલીક ઍસીદ રાખવી જોઇયે, જન્મ આપવાનો ભાગ રોજ સાફ કરવાની પીચકારી, તુરત દુધ ગરમ કરી આપવા માટે એક નાનો તેલનો ચુલો, શેક કરવાની બાટલી, બદલમુક કરવાના કપડાંનો ઘોડો અથવા ખુંટી અને નાની ટીપાઇ એટલું તૈયાર રાખવું જોઇયે. બિછાનું બન્ને બાજુથી ખુલ્લું મુકવું, કશાં સાથે અઢેલીને મુકવું નહિ. રાતે ઉંચકમેલ થઇ શકે એવું ફાણુસ પણ અગત્યનું છે. હવે બચ્ચાંને માટેની જરૂરની ચીજોપર ધ્યાન આપવું જોઇયે. બચ્ચાંને માટે એક પારણું લેવું જોઇયે, તે પારણું બહુ મોટું ન હોય પણ મજબુત, તેમાં ગોદડું અને ઓઢવાનું સફાઇવાળું હોવું જોઇયે. ગોદડાં ઉપર એક ઑઇલકલોથ મુકવું અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર પાંથરવી અને ખરાબ થાય તો કાઢી નાખવું અને બીજું મુકવું, પણ મા દીકરાને ભીના બિછાનાપર સુવાડવાં નહિ. તેને માટે અદલબદલ કરવાની ચાદર અને ગરમ કપડું હમેશાં તૈયાર રાખવું; બચ્ચાંને માટે વાસણ પણ તૈયાર રાખવાં; બચ્ચાંને નહવાડવાને વાસ્તે એક નાનું વાસણ પણ રાખવું; વાસણ છાલકું હોય તેમ સારૂં: એક ફુટ ઉંડાણમાં હોય તો બસ. બચ્ચાંનાં બાળોતિયાં પણ તૈયાર રાખવાં, પણ બાળોતિયાંને બદલે ઑઇલકલોથ અથવા રબરકલોથ વાપરવું નહિ. ઑઇલકલોથ દિલને લાગવાથી કેટલીક ઇજા અને સરદી કરે છે તેથી ઑઇલકલોથની ઉપર ગરમ કપડું રાખી પછી ચાદર નાખવી.

જન્મેલાં બચ્ચાંની ચામડી નાજુક હોવાથી નરમ કપડું વાપરવું. ટરકીશ ટુવાલ દિલપર રાખવાથી ઠીક થઇ પડશે. વિચાર કરી કરી

ઘણી ચીજ તૈયાર રાખવી કે જન્મ આપતી વખતે ગભરાટઅકરાટમાં વાર ન લાગે.

## જન્મ આપવાનો વખત.

હવે તે દહાડો નજદીક આવે છે કે જે દિવસે આ દુનિયામાં એક આદમીની વૃદ્ધિ થશે, અને પેલી સ્ત્રી હવે પછી માતાને નામે ઓળખાશે. એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રી જાતિની સર્વથી પહેલી ફરજ અદા કીધી છે એમ માનોઇ શકિતઓ તેણીને શાબાશી આપશે, અને જો તે સ્ત્રીએ માતા થવાનીજ ખાહેશથી આટલી વેદના ખમી હશે અને તન અને મનની પવિત્રાઇ લગ્નના સદગુણી ગાંઠથી સાચવી હશે, તો કુદરતી રીતે તેણી આવા વખતે દુઃખ ખમશે નહિ પણ આશા-યશમાં અને પોતાની પવિત્રાઇથી ઉત્પન્ન થતું આદમી—બચ્ચું—ઇશ્વરનાં નુરને જોવાને ખુશાલીથી આતુર રહેશે, અને આનંદની વચ્ચે તેને જોઇને સંતોષ અખત્યાર કરશે. આવી સ્ત્રી કદી પણ હલકા વેહેમોને આધીન થશે નહિ. વેહેમો જે હિંદની કરોડો સ્ત્રીઓને સેતાની રસ્તે ઉતારે છે, તે વેહેમોને તેણી ધિક્કારની નજરે જોશે, કારણ જે આદમી-ઓને ખોદાના ઇનસાફ, અને ખોદાના ભેદી કાનુનોની માહીતી નહિ હોય, જેઓને ખુદાપર યકીન અને ઇતબાર ન હોય તેઓજ તે વખતે ખુદાની બંદગી કરવાની તજી દઈ ધંતર, મંતર અને બાહમણ જોશી સેવે, પણ સદ્ગુણી સ્ત્રી તેમ કરતી નથી. તેણી ખોદા જે સર્વથી શકિતવાન, સર્વનું ભલું ઇછનાર, અને સર્વને શાંતિ બક્ષનારો છે તેની ઉપર યકીન અને ઈતબાર રાખી, તેની ભકતી કરશે. તે વખત કે જ્યારે ખુદાનું નુર આ દુનિયામાં પોતાનું દીદાર જાહેર કરશે તે નુર છોકરા અથવા છોકરીના રૂપમાં ખોદા આપે તે ખુશી સાથે કબુલ રાખવાને આતુરતાથી રાહ જોતી બેસશે.

## જન્મ આપતી વખતનો દુખારો.

જન્મ આપતી વખતે જે દુઃખ થાય છે તેનું કારણ એટલું જે જેમ જેમ બચ્ચું બાહર આવવાની યત્ન કરે છે તેમ તેમ બાહારનો ભાગ તણાઇને મોટો થાય છે અને અંદરનો ભાગ સંકોચાઇ જતો જાય

છે તેથી દુઃખ થાય છે. એ દુઃખ થવાનું કાંઈ જરૂરનું નથી, એ તેા નબળી દેહેવાળી અને દરદી સ્ત્રીનેજ દુઃખ થાય છે.

પેહેલા તબક્કામાં જન્મ આપવાનેા ભાગ મેાટેા થાય છે અને બીજા તબક્કામાં તેની અંદરથી બચ્ચું બાહર નિકળવાની કેાશેશ કરે ત્યારે દુઃખ થાય છે તે છે, અને જે દુઃખ થાય છે તેને વ્યાવાનું દુઃખે છે એમ આપણા લેાક કહે છે. વ્યાવાનું દુઃખે છે તેની થેાડા દહાડા અગાઉ જન્મ આપવાના ભાગમાંથી લેાહી વહે છે, અને પછી બેચેની થાય છે અને કેટલીક વખતે માથું દુખે છે અને ભુખ મરી જાય છે.

## જન્મ આપતી વખતની સાવચેતી અને ઉપાયેા.

હંમેશાં બચ્ચાનું માથું પહેલું દેખાય છે અને બહાર નિકળે છે અને તે ઉંધું જણાય છે. જેમ જેમ માથું બાહાર નિકળવા માંડે છે તેમ બહુ દરદ થાય છે, મુખ્ય કરી કમ્મરમાં, અને કાંઇ ભાર જોસમાં હેઠે ઉતરી આવતેા હેાય તેમ લાગે છે એ વખતે બૈરાંએા બચ્ચાંને હેઠે ઉતારવાને ખુબ કાંસવા કહે છે જે નુકસાનકારક છે; પેાતાની મેળેજ તે બચ્ચાંને બહાર આવવા દેવું. એક પાણીની કેાથળી જેમાં બચ્ચું રહે છે તે પાણીની કેાથલી માથું બહાર નિકળે છે તેની અગાઉ બહાર નિકળે છે અને બચ્ચું બહાર નિકળી રહ્યા પછી ફાટી જાય છે. જ્યારે વ્યાવાનું દુઃખે છે ત્યારે બહુ ગડબડ સડબડને ખરાબ બેાલવાનું નહિ રાખવું જોઇએ પણ પેલી સ્ત્રીને આશાયશ મળે અને ખુશી થાય એવી દિલાસાની વાત કરવી જોઇયે, તેણીના મનમાંથી ચીંતા દુર કરવાની યત્ન કરવી જોઇયે. જેવું દુઃખવા માંડે કે તે સ્ત્રીએ, પ્રવાહી ખેારાક લેવેા. નકકર ખેારાક લેવેા નહિ. પીસાબ અગાઉથી કરાવી લેવી જોઇયે અને જો પેટ ચેાવીસ કલાકમાં ન આવે તેા ગરમ પાણીની પીચકારી પછવાડેને રસ્તે દાખલ કરવી જેથી ઝાડેા તરત થશે. જ્યારે જન્મ આપવાના વખતે દુખાવેા થાય છે ત્યારે તેણી ચટી સુઇ જાય છે અને હાથ પગ અફાળે છે તે વખતે આસપાસ તકયા મુકવા કે તેણીને ઇજા થાય નહિ. કેટલીક વખતે જન્મ આપવા અગાઉ એક સ્ત્રીને અત્યંત વેદના ખમવી પડે છે, તેણીને એટલું તેા પેટમાં દુઃખ થાય છે જે તેનાથી મુદ્દલ ખમાતું નથી. આવી

વખતે, દાકટરો દવા આપી શાંત કરવાને યત્ન કરે છે તે દવા Ergot and Cohosh નામની દવા હોય છે તેથી પાછળથી તે સ્ત્રીને બહુ દુઃખમાં રહેવું પડે છે. તેણીને પાછળથી ઘણા દરદના ભોગ થવું પડે છે, તેથી એ વખતે દવા લેવી નહિ, પણ જરા દુઃખ ખમવું અને કુદરતનો રસ્તો લેવા દેવો. એવી વખતે જો તે સ્ત્રીને એક પાણીના ખખરતાં ટબમાં બેસાડવામાં આવી હોય અને તેણીના ઉપરના અંગની ઉપર ધાબળી ઓઢાડી બહુ પરસેવો પડવા દીધો હોય અને પાણી જેટલું સેહેવાય એટલું ગરમ વાપરયું હોય, પછી આંગ સાફ કરી ધાબળી ઓઢાડી સુવાડી દીધી હોય તો તરત દુઃખ નરમ પડી જશે અને તેણી ઉંઘમાં પડશે, અને જન્મ સહેલાઇથી આપશે.

જન્મ આપવાની નીચેના ભાગને જન્મ આપતી વખતે અઢેલી રાખવાની અથવા હાથે ટેકવી રાખવાની કાંઇ જરૂર નથી, ઉલટી તેથી બહુ ઇજા કરે છે. એ વખતે કાંઇ પણ હાથ લગાડવો નહિ પણ કુદરતી રીતેજ જન્મ આપવા દેવો. જેવું માથું બહાર નિકળે કે તરત જ્યાં સુધી ખભું બહાર નિકળે નહિ ત્યાં સુધી અડકનારીએ હાથમાં ઝીલી રાખવું, અને જો માથું આખું બહાર નિકળ્યા પછી ખભું આખું બહાર નિકળે નાહ તો બચ્ચાંની બગલમાં એક આંગળી મુકી જરા ખેંચવું, તરતજ આખું શરીર બહાર નિકળી આવશે. તે બચ્ચાંને બે હાથે હેડેથી ટેકવી તરતજ માથી જેમ દુર મુકાય તેમ મુકવું, પણ તેની દુંટી સાથે નળ હોય છે તે ખેંચાય નહિ તેની સંભાળ રાખવી; તે બચ્ચાંને જમણી બાજુએ ખભું અને માથું ઉંચા કરી મુકવું અને મ્હો અને નાક આગળ કાંઇ લોહી અથવા બીજો પ્રવાહી વળગેલું હોય તે હળવેથી લુછી નાખવું. બચ્ચાંને ગરમ અને નરમ ફલેનલ ઓઢાડવી, અને માને આશાયશમાં રાખવી. માને તરત સુકા કપડાં આપવાં, અને કાંઇ પીવાને આપવું અને બચ્ચાંને જ્યાં સુધી પેલા દુંટી સાથના નળમાં નાડી ચાલતી હોય અને હીલચાલ લાગતી હોય ત્યાં સુધી જરા પણ છોડવું નહિ. આવી રીતે થવાને લગભગ દસ મીનીટથી અરધો કલાક લાગશે. જેવું બચ્ચું જન્મે છે કે તે રો છે તે એમ જણાવે છે કે તેનો શ્વાશ ચાલુ થયો છે, રડવું કાંઇ જરૂરનું નથી અને

જો જલદીથી બચ્ચાંને ફ્લૅનલ ઓઢાડવામાં આવે તેા તરત મુગું થઈ જાય છે. જો બચ્ચું દમ લેતું માલમ ન પડે તેા જલદીથી પણ હળવે છાતી અને જાંગ ઠોકવી જેથી દમ લેવા માંડશે; જો તેથી દમ ન લે તેા ઠંડું પાણી છાતી અને મ્હોપર છાંટવું. જો તેથી પણ દમ ન લે તેા કોઇ બનાવટી રીતે દમ લેવડાવેા, તે નીચલી રીત છે:—બન્ને નસકોરાં આંગળાથી બંધ કરવાં, મ્હોમાં હવા ફુંકવી અને છાતી સેજ દાબવી, જ્યાં સુધી જીવની જરા પણ આશા હોય ત્યાં સુધી એમ ચાલુ રાખવું.

જેવી નાડમાં નાડી ચાલતી અથવા અંદર હીલચાલ થતી બંધ પડે, (પણ તેમ થવા જન્મ પછી પા અથવા અરધેા કલાક થેાભવું જોઇયે) કે પેલેા નળ દુંટી આગળથી બે ઇંચ અથવા ચાર આંગળ જેટલેા છોડી કાતરથી કાપી નાખવેા. આવી રીતે કરવામાં આવે તેા નળને વીંટાળવાની જરૂર પડશે નહિ. જો નળ કાપી ન નાખ્યેા અને રહેવા દીધેા હોય તેા તેમાંનું લોહી તે બચ્ચામાં પચવાથી, ઘણાં દરદેા લાગુ પડે છે; મુખ્ય કરી કમળેા અને મ્હેા સુજી આવે છે, તેથી ઉપલી રીત પ્રમાણે જ્યારે નળમાંની હીલચાલ ખલાસ થાય ત્યારે કાપવાની બહુ જરૂર છે. એટલે કે જેવું બચ્ચું જન્મયું કે તરત નહવાડવા અને કપડાં પહેરાવવા મંડી જવું ન જોઇયે. જન્મેલાં બચ્ચાંની ગતી બદલાઇ જાય છે; પેટમાં બચ્ચું હતું ત્યારે તે જુદીજ રીતે જીવતું હતું અને બહાર આવવાથી જુદીજ રીતે બધેા ફેરફાર થઇ જાય છે, તેથી તે ફેરફાર થવાને માટે તે બચ્ચાંને એમનું એમ રહેવા દેવું જોઇયે. બચ્ચાંના શરીરની ઉપર 'ઑલીવ ઓઇલ' અથવા શરીરને તેલ લગાડી જરા મસળીને ગરમ ઓઢાડીને થેાડેા વાર રેહેવા દેવું.

## જન્મ આપેલી સ્ત્રીની માવજત.

જન્મ આપ્યા પછી અરધે કલાકે કોથળી અને લોહી બાહર નિકળે છે. જો લેાહી બહુ જતું ન હોય તેા કાંઈ ફીકર નહિ. બચ્ચાંની આસપાસ રહેલી કેાથળી જેને (Placenta) "પલૅસનતા" કહે છે તે કેટલીક વખતે તરત નિકળતી નથી. જો અંદરનેા ભાગ સંકોચાઇ જાય તેા તે નિકળી પડે છે. તેથી પેટની ઉપર નર્સે હાથ ઠંડા કરી મુકવા અથવા

ઠંડા પાણીમાં બોળેલું કપડું તદ્દન નીચોવીને મુકવું. જેથી પેટ સંકોચાવા માંડશે અને પેલી કોથળી નિકળી પડશે, જેવું બાહર નિકળ્યું કે તે દાટી અથવા બાળી નાખવું.

માએ ઉકાં પાણીથી દિલ સાફ કરવા સંભાળ રાખવી. વાદળી (Sponge-સ્પંજ) થી જાંગ, પીરૂ, બરડો સાફ કરવો. આરનીકા (Arnica) ના પાણીમાં નાખી તેના "લોશન"માં કટકો બોળી નીચોવી ને પછી પીરૂ આગળ મુકવો. જો જન્મ આપવાના ભાગપર સોજો ચઢ્યો હોય તો આ લોશનથી ફાયદો થશે.

જન્મ આપેલી સ્ત્રીના પેટને પાટાની કાંઇ જરૂર નથી. પાટા બાંધ્યાથી અંદરના અવયવોને બહુજ નુકસાન પુગે છે. જો જલદી સંકોચાઇ ન જાય તો ફકત ટુવાલ કમ્મર આગળથી ઢીલો પણ પીરૂ આગળ જરાક બંધ બેસતો વીંટાળીને સેફ્ટીપીનથી બાંધવો. પેટે પાટો બાંધ્યા વગર એક જન્મ આપેલી સ્ત્રી બહુ જલદીથી સાજી થાય છે. તેણીનું બિછાનું સાફ રાખી તેણીને સુવા દેવી. જો કાંઈ પીવા માગે તો ગરમ યા ઠંડું પાણી આપવું, અથવા કુમળી ચાહ અથવા કાફી આપવી, કાંઇ દવા આપવી નહિ અને તેણીને સુવા દેવી. તે વખતે એરંડીયાનો જુલાબ આપવો નહિ અને થોડા દિવસ સુધી બિછાનાપર સુઇ રેહેવું અને કબજિયાત રહે તો બે ત્રણ દહાડા રેહેવા દેવી જેથી પેલી સ્ત્રીને આશાયશ મળશે. જુલાબ મુદ્દલ આપવો નહિ, જુલાબ તો જન્મ આપવાને બે ત્રણ દહાડા અગાઉ એક એરંડીયાના ચમચાનો આપવો. જન્મ આપવાને થોડા દહાડા અગાઉ સાધારણ ખોરાક લેવો. તે વખતે જો પેટ સાફ ન આવતું હોય તો દુધને સોડા પીવો.

જન્મ આપ્યા પછી લોહી અને બીજી પ્રવાહી વેહેવા માંડે છે અને એમ વેહેવું કેટલાક દહાડા સુધી ચાલુ રહે છે: પેહેલાં રાતા રંગનું લોહી વેહેવા માંડે છે, પછી જરા ઘેરા આસમાની રંગનું વેહેવા માંડે છે, પછી સફેદ રંગનું વેહેવા માડે છે, પછી પાણી જેવું વેહેવા માંડે છે અને પછી વેહેવું બંધ પડી જાય છે. જો લોહી બહુ વેહે તો તબીબની સલાહ લેવાની બહુ જરૂર છે, અને પીરૂના ભાગપર બાલોતિયાં રાખવાં જોઇયે. જો

વેહેવામાં વાસ બહુ આવે તો જોખમ ભરેલું છે, પણ જો રોજ સફાઇ રાખવામાં આવે તો વાસ મારશે નહિ.

જન્મ આપતી વખત એક અઠવાડિયાં સુધી ગડબડ ન કરવાનું કારણ એટલુંજ કે જો જરાપણ પેલી સ્ત્રી કંટાળે અથવા ઉશ્કેરાય તો લોહીનું વેહેવું એકદમ વધી જાય છે. જો લોહી બહુ વેહેવા માંડે તો તરતજ નર્સે તકિયા પરથી બધું કાઢી નાખી તકિયા વગરનું બિછાનું રાખવું અને પીરૂની નીચેના ભાગપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો. ઈંતિરડી ગરમ કરી ફ્લૅનલમાં લપેટી હળવે હળવે શેક કરવો, અને ગરમ પાણીની પીચાકરીથી પીસાબના ભાગને અંદરથી શેકવો અને તબીબને એકદમ તેડવા મોકલવો.

પીરૂ આગળનો જન્મ આપવાનો ભાગ સાફ રાખવા વિષે સુચનાઃ—

વારંવાર લોહી વેહેવાથી એ ભાગ સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. કેટલાક દાકટરો બહારનો ભાગ સાફ કરાવે છે એટલુંજ નહિ પણ અંદરનો ભાગ પણ પીચાકરી વતી દહાડામાં બે વાર સાફ કરાવે છે, તેબી વળી પાણીથી નહિ પણ દવાથી. એ દવા માટે કારબૉલીક એસીડની અરધી ચમચીમાં એક પાઇંટ પાણી નાખવી અથવા જો "કૉનદીઝ ફ્લુઇડ" ( Condy's fluid) અથવા તો "સેનીતાસ" ( Sanitas ) વાપરવામાં આવે તો એક ચમચો પાઇંટ પાણીમાં નાખવું. અને તેથી પીસાબના ભાગમાંથી અંદરથી દિવસમાં બે વાર ફુકકાં પાણીથી સાફ કરવું. એ સાફ રાખવા પીચાકરી અથવા સીરીનજ વાપરવામાં આવે છે તેને ( Higginsen's syringe ) કરીને કહે છે.

જન્મ આપી રહ્યા પછી થોડા દહાડા સુધી સ્ત્રીએ બિછાનાપર ઉઠીને બેસવું નહિ. જો કોઇ સ્ત્રી એમ નાદાની કરે તો અંદરના ભાગો ખરાબ થઇ જઇ ઘણા દિવસ વેદનામાં રહેવું પડે, અને કેટલીક વખતે ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગો અને તે ભાગ ખરાબ થઇ જઇ સોજા ચડે છે અને પાછળથી દુખી થવું પડે છે. હાજત થાય ત્યારે પાટ ( Bed-pan ) વાપરવાની બહુ જરૂર છે. તે વખતે પણ ઉઠબેસ કરવી નહિ અને ઘણું કામ પડે તો તકિયો દઇ અઢેલીને ઇઝીચેરપર સુતા

હોય તેમ બેસવું. જો કે નાજુક સ્ત્રીને બિછાનાપર બેસવાને બહુ દહાડા લાગે છે પણ સાધારણ રીતે એક સ્ત્રીએ ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડીયાં સુધી બેસવું નહિ, જો આ વખતમાં પણ કોઇ સ્ત્રી બેઠી અને કમરની નીચેના ભાગમાં દુખાવો થયો તો જાણવું કે હજુ તેણી બેસવાને લાયક નથી, અને એક બે દિવસ હજુ સુઇ રહેવું અગત્યનું છે. કેટલીક વખતે એમ બેસવાથી પીસાબને રસ્તે જે પ્રવાહી વહે છે તે સફેદ રંગપર આવ્યું હોય તે એકદમ પાછો રાતો રંગ પકડે છે, તે વખતે પાછું સુઇ જવું જરૂરનું છે. સાધારણ રીતે એક સ્ત્રીએ જન્મ આપ્યા પછી એક અઠવાડિયું તદન સુઇને કાઢવું. બીજે અઠવાડિયે અઢેલીને તકિયા વટી બેસવું, ત્રિજે અઠવાડિયે કોચપર બેસવું અને ચોથા અઠવાડિયાં પછી જરા ચાલહાલ કરવી.*

## જન્મ આપેલી સ્ત્રીના દરદોના ઉપાયો.

જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાંથી વેહેવું ચાલુ રહે છે અને જો વેહેવામાં વાસ માલમ પડે છે ત્યારે જરા ધાસ્તી ભરેલું છે. કેટલીક વખતે વેહેવામાં બદબો જણાય છે તે અગાઉ તે સ્ત્રીને ટાઢનું લખલખું ભરાઈ આવે છે અને તે સાથે પીઠમાં દુખારો થાય છે, દાંત કચકચાવે છે, તાપ ચઢી આવે છે માથું દુખવા માંડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, દુધ બંધ થઇ જાય છે, દિલમાં ગરમી વધે છે અને દરેક રીતે બેચેની માલમ પડે છે. નાડી જોસમાં ચાલે છે, જે તાવ ચડે છે તે બહુજ ખરાબ હોય છે.

* એજ કારણને લીધે પારસીઓના વડવાઓએ સુવાવડ પછી ચાલીસ દિવસનો આશાયરશનો રેવાજ નક્કી કીધો હતો, જે એક ઘણું દુરઅંદેશ પગલું ગણાવું જોઇએ, પણ હાલ કેટલાંક પારસી સુધરેલામાં ખપતાં કુટુંબો એ ચાલીસ દિવસની આશાયરશ અને માસીક માંદગીની આશાયરશને સુદ્દલ વજન નહિ આપતાં કુદરતે સરજાવેલા ખરા આશાયરશના દહાડામાં પણ બહાર નિકળવાની હુલડાઇ કરે છે, જે હુલડાઈથી ભવિષ્યમાં સારી આશાઓ આપનારી ઘણીક બાળાઓ તંદરોસ્તીમાં ઘણું ખમે છે, એટલે સુધારો કરવા જતાં અને સુધારાની ધુઈમાં પોતાનાં કુટુંબની કોમળાંગીઓને નુકસાનીના સાગરમાં હોમાવે છે અને તેમ કરતાં પોતે નુકસાન ઉઠાવી પોતાથી ઓછી અક્કલનાં અને ખોટા સુધારા પાછળ ઘસડાઈ તણાઈ મરતાં કેટલાંક અણઘડ કુટુંબોને એક ખોટો દાખલો બેસાડે છે.

એ તાવના પહેલેથી ચાંપતા ઉપાય ન લીધા હોય તો એ દિવસમાં તેણી મરણ પામે છે, તેથી જેવાં ઉપલાં ચિન્હો જણાય, આંખની આસપાસ ચકરદાં દેખાય, આંખ અંદર બેસી જાય, અને નાક ચીમલાઇ જાય, કે તુરત તેણીને પરસેવો ખુબ પાડવાનો યત્ન કરવો, ગરમ ઇંટરડીનો શેક ચાલુ રાખવો. ગરમ પાણીની પીચકારી પેટ ને પીસાબને રસતે ચાલુ રાખવી. આવા ચાંપતા ઉપાય પેહેલેથી ચાલુ રાખ્યા હોય તો પેલી સ્ત્રી બચી જવાનો બહુ સંભવ રહે છે. આવા તાવથી અને ઉપલાં ચિન્હોથી ઘણી સ્ત્રીઓ મરણ પામે છે. આવી માંદગીનું કારણ જન્મ આપવાની અગાઉ સોજા ચઢે છે તે છે, અને અરગાત (Ergot) નામની દવા બ્યાવાનું દુખતી વખતે લે છે તે મુખ્ય કારણ છે. વળી હથિયારથી જો બરાબર બ્યાવારવામાં આવતું નથી તો તેથી ચીરા અને સોજા ચઢે છે તેથી અને દારૂ અને જુલાબો જેવાં જલ્લદ પીણાંથી પણ થાય છે. એવે વખતે દાક-કટરને તરત બોલાવા મોકલવો, અને તાપ વધતી અટકાવવી, નહિ તો બહુ ખરાબ રૂપ ધારણ કરે. જન્મ આપી રહ્યા પછી અને સાજા થતી વખતે એક સ્ત્રીનું આંગ એવું તો નાજુક રહે છે કે કોઇબી ઉડતો રોગ ચાલતો હોય તો તરત તે સ્ત્રીના સમાગમમાં આવ્યાથી તે લાગુ પડી જાય છે. આજુબાજુ બીજા કોઇને ગોવરૂ, સઇયદ યા સ્કારલેટ ફીવર આવતી હોય તો પેલી સ્ત્રીને બહુ સંભાળવી. તેણી જરા પણ એવા ઉડતા રોગના સમાગમમાં આવવી ન જોઇયે. કોઇ બ્યાયલી સ્ત્રીની સહીને ત્યાં છોકરાંને ગોવરૂં અથવા સઇએદ અથવા સ્કારલેટ ફીવર હોય અને તેની પેલી જન્મ આપતી સ્ત્રીપર પોતાને ઘરથી કાગળ લખે તો તે કાગળ પણ પેલી જન્મ આપેલી સ્ત્રીના હાથમાં આપ્યાથી તેણીને તે ઉડતો રોગ લાગુ પડે છે, તેથી એ વખતે કાગળ પણ તેણીનાં હાથમાં મુકવાં નહિ.

જન્મ આપ્યા પછી એવી સંભાળ રાખવી જોઇયે. તેણીએ જો જલદી સાજું થવું હોય તો ઓરડામાં ચોખ્ખી હવા અને તડકો આવવા દેવો, સાફસુફ બરાબર કરાવવું, બિછાનું બારીથી જેમ બને તેમ દુર રાખવું અને બારીમાંનો પવન એકદમ સામો દિલપર આવવા દેવો નહિ. પણ આડકતરી રીતે ઓરડામાં હવા ફરવાની બહુ જરૂર છે. સામો

પવન આવ્યાથી જન્મ આપેલી સ્ત્રીને તુરત ઠંડી ભરાઇ આવશે. પવનની વખતે મા દીકરાંને સારી રીતે ઓઢાડવાની જરૂર છે.

ટુંકમાં જન્મ આપ્યા પછી તે સ્ત્રીની શું માવજત કરવી તે વિશે એક વખણાયલી સ્ત્રી નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

" જન્મ આપ્યા પછી સ્ત્રીને નાહાવાની જરૂર છે, અને ખેારાકની જતન રાખવી જોઇયે. દરરેાજ એક વખત કુકાં પાણીથી વાદળીએ ( Sponge–સ્પંજે ) એક પછી એક શરીરના ભાગેા સાફ કરવા અને ટુવાલે લુછતાં જવું.

" જો તેણીને નબળાઇ અને બેચેની માલમ પડે તેા સુકા હાથે જરા તેણીનું આંગ મસળવું.

" છાતી અથવા થાન ઠંડા પાણીથી વારંવાર સાફ કરવા.

" ત્રણ અથવા પાંચ દહાડા પછીજ તેણીને ટબમાં બેસાડવી.

" દરરેાજ બિછાનું સાફ રાખવું અને હવા અને ઉજાસ અને તડકેા આવવા દેવેા.

" પીસાબનેા ભાગ ' સીરીનજે ' સાફ કરવેા. કુકકાં પાણીમાં બે ત્રણ ટીપાં 'કારબૅાલીક એસીદ'નાં નાખી બે વાર પીચાકરીથી સાફ કરવું.

" ખેારાક પાચન થાય તેવેા લેવેા. થુલાં અથવા ચણાની કાંજી સહુથી સરસ છે. એાટમીલ, ઘઉં, બારલી અને ફ્રૂટ ખાવાં. પણ ' સ્ટ્રૅાંગ ' ચા, દારૂ, ગેાસ્તના ખેારાકથી ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે.

" બચ્ચાંને, દુધ ન આવતું હેાય તે છતાં દહાડામાં વારંવાર ધવાડવું. એમ ધવાડયાથીજ દુધ પેાતાની મેળે આવશે.

" જો બચ્ચું છાતીમાંનું દુધ ખાલી કરી શકતું ન હેાય તેા કેાઇ બીજાએ ખાલી કરવું, ગરજ પડે તેા પંપે (બંબાએ) ખાલી કરવું.

" જો છાતી એટલે થાનેા સુજી આવે અથવા પાકે અને ઘણેા દુખાવેા થતેા હેાય તેા તરતજ સેક કરવાની જરૂર છે, જેવાં ચીનહેા દેખાય કે સેક કરવા માડવું.

" બાટલીમાં થેાડું પાણી નાખી તેનેા સેક ચાલુ રાખવેા.

"જો તાવ આવતી હોય અને નાડી જોસમાં ચાલતી હોય તો એકો-નાઇટ (Aconite) નું એક ટીપું દશ મોટા ચમચા પાણીમાં નાખી દર અરધે કલાકે એક એક ચમચો આપવો."

આવે વખતે નક્કર ખોરાક ખાવો નહિ પણ પ્રવાહી ખોરાક ખાવો. કેટલીક વખતે દુધ થાનોમાં બહુ વધી ગયાથી અંદર બહુ ખેંચાણ થાય છે. અને થાનો તણાયા કરે છે. એવી વખતે જરા એરંડીયાનો અથવા "કમ-પાઉંડ લીકરીસ પાઉડર" (Compound Liquorice Powder)નો એક ચમચો સાધારણ ખોરાક સાથે લીધો ય તે ખેંચાવો નરમ પડી જશે. જો દૂધ બહુ વધી ગયું હોય તો, એક જાતનો પંપ આવે છે તે વાપરવો અથવા નર્સને કેહેવું કે બચ્ચાંની મા ફક ધાવીને દુધ ખાલી કરી નાખવું, મ્હોમાં દુધ લઇ થુકી નાખે, આ રીતે છાતી ખાલી કરવાથી કરાર થશે.

જો દુધ બહુજ વધી જાય તો દહાડામાં બે વખત ગરમ શેક કરવો અને 'કાસમો લાઇન' (Cosmoline) લગાડવું. ભારી ખોરાક ખાવો નહિ અને દારૂ પીવો નહિ. કપડું બેવડું ચોવડું કરી દુધ આવવાના ભાગપર મુકવું. પણ દુધ બહુ હોય ય થોડું હોય ત્યારે છાતી કપડાંથી દબાય નહિ તે સંભાળ રાખવી. શરીરમાંનું લોહી છાતીમાં ખુલાસેથી ફરવા દેવાની બહુ જરૂર છે.

પણ કેટલીક વખતે એમ બને છે કે માતાને દુધ બહુ થોડું હોય તો તેણીએ જાનવરનું દુધ પીવું. દુધ નરૂં હોવું જોઇયે અને થોડુંજ ગરમ હોવું જોઇયે. જો તેવું દુધ ન મળે તો નરાં દુધમાં તેનો દશમો ભાગ પાણી ભેલી થોડું ગરમ કરવું અને પીવું. કોકો (Cocoa) દુધમાં બનાવીને પીવાથી પણ દુધ વધે છે. ખુબ યાદ રાખવું જે કોઇ રીતનો દારૂ અથવા ઉસ્કેરનારી ચીજ લેવી નહિ, અને બચ્ચાંને ચોકસ વખત ગાળો નાખી ધવાડવાનું ચાલુ રાખવું. દુધ થોડું હોય તેની ફીકર નહિ એથી દુધ ધીમે ધીમે વધશે.

જો માતાની પાચન શક્તિ સારી હોય તો દુધ સારૂં આવે છે, તેથી સેહેલાઇથી પાચન થાય તેવો ખોરાક લેવો; કેટલીક વખતે આપણાં બૈરાંઓ ભારી ખોરાક આપે છે તે તદન નુકસાનકારક છે. ફુલાં સાથના ઘઉ,

દુધ, દુધમાં બનાવેલો કોકો, અથવા ચોકલેટ, અને મધ એ ચીજ દુધને બહુ વધારે છે, મધ દુધ વધારવામાં બહુ ફાયદાકારક છે.

## જન્મેલાં બચ્ચાંની માવજત.

એક નાનાં બચ્ચાંના જેવો લાચાર અને બીજાની સંભાળપર આધાર રાખનાર જીવ દુનિયામાં બીજો કોઇ ન હશે. તે પરતંત્ર જીવનું જીવવું તેની મા અથવા બીજાઓની સંભાળથીજ થાય છે.

પેહેલી ચીજ જે કરવાની છે તે બચ્ચાને જન્મયું કે સાફ કરવાની છે. તે બચ્ચાંનાં દિલપર જે લોહી અથવા રસી કાંઈ લાગી હોય તે ફ્લૅનલના કડકા વડે તેલથી સાફ કરવું જોઇયે, સાલીડ તેલ (Salad oil) એ વખતે વાપરવું ઠીક પડશે, અને બચ્ચાંને તુરત ફ્લૅનલ ઓઢાડવી જોઇયે. એક ચાર ઇંચિનો રૂનો કડકો લઇ દુંટીની ડાબી બાજુએ ઉંચેથી મુકવો અને બીજો છેક નળ આગળથી પાથરવો, અને તેની ઉપર પેલો નળ મુકવો અને થોડો રૂ પાછો તેની ઉપર મુકી એક ફ્લૅનલનો કટકો લપેટવો. આ રીતે બે ચાર દિવસમાં નળ પોતાની મેળે ખરી જશે, જ્યારે નળ ખરી જાય કે તરત દુટીપર 'કાસમો લાઇન' (Cosmoline) લગાડવું અને હજુ થોડો રૂ મુકવો.

જો દુંટી ઉપસી આવતી હોય તો એક બુચનો કટકો ઉપર મુકવો, અને કપડાંથી વીંટાળી રાખવો અને તે પેલા દુંટીપરના રૂપર દબાય તેમ તેની ઉપર પાટો બાંધવો.

બચ્ચાંના કપડાં હલકાં, ગરમ અને સેહેલાઇથી પહેરાય તેવાં હોવાં જોઇયે. કમરે પાટો બાંધવો નહિ. બચ્ચું પહેલેથી બહુ ચાલાક રહે છે, સુસ્ત હોતું નથી આખ્ખો વખત હીલચાલ કરે છે, તેથી તેની હીલચાલ કપડાંથી અટકવી ન જોઇયે; તેના ઉધરભાવને ખાતર હાથ પગની કુદરતી હીલચાલ ચાલુ રહેવા દેવી જોઇયે. છોકરાંને મોટો જભ્ભો પહેરાવવો નહિ પણ ગુંઠણ જેટલોજ રાખવો.

પહેલાં થોડા મહિના બચ્ચાંના પગમાં મોજાં રાખવાં, ગરદનની આસપાસ એક હોજિયું બાંધવું અને તે હોજિયાંથી ગળું ટાઇટ ન થાય તેની સંભાળ રાખવી. હોજિયાંની જરૂર એમ છે જે બચ્ચાંના મ્હોમાંથી

હમેશાં હોજ ગરે છે તેથી છાતીને સરદી ન થાય કરી હોજિયું રાખવું જોઇયે. ઠંડીના દિવસમાં ફ્લૅનલના કપડાં બનાવવાં જોઇયે. તે ઠંડી ન વાગે તેથી ગરમીના દિવસમાં પણ બહુ સંભાળ રાખવી. એ વખતે પરસેવેા બહુ પડે છે, તેથી પરસેવાની ઉપર હવા મુદ્દલ ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી, અને પરસેવાના કપડાં વારંવાર બદલાવવાં જોઇયે અને ફ્લૅનલથી પરસેવેા સાફ કરવેા જોઇયે. બચ્ચાંનેા ઓરડેા મોટેા અને સારી રીતે હવા ઉજાસવાળો હોવેા જોઇયે. અને હવા ઓરડામાં એવી રીતે આવવી જોઇયે કે બચ્ચાંનાં મ્હોંપર એકદમ પવન ફુંકે નહિ. બારીથી દુર એક બાજુએ પારણું મુકવું અને પછી બારીનાં વીનીશન ઉઘાડવાં કે મ્હોપર પવન ન આવે. હવા જવા આવવાનેા દરેક માર્ગ ખુલ્લેા રાખવેા. એટલી સંભાળ રાખવી કે તે ઓરડામાં સરદી મુદ્દલ નહિ હોય. જે ઓરડામાં મોરી હોય અને પાણી બહુ રહેતું હોય તે ઓરડામાં બચ્ચાંને સુવડાવવું નહિ. સરદીવાળા ઓરડામાં એક વાસણ ભરી ચેાકનેા ચુનેા હંમેશાં મુકવેા. રાતનું પહેરણ ઢીલું અને મોટું હોવું જોઇયે કે જેમાં પગ પણ ઢંકાઇ જાય. વરસાદના દિવસેામાં મુખ્ય સંભાળ રાખવી જોઇયે, કારણ તે વખતે રાતના પવન ઘણેાજ ફુંકે છે અને જો બચ્ચાંનાં દિલપર આવ્યા કરે તેા તેથી સરદી જલદી થઈ આવે, તેથી માતાની ફરજ છે જે બચ્ચાંને પેાતાની ખાસ દેખરેખ હેઠળ રાખવું, આયાઓને સેાંપી આપવું નહિ. તેઓ તેવાં બચ્ચાનું પવન, હવા અને કપડાંથી બરાબર જતન રાખશે નહિ.

## ઉંઘ.

નવું જન્મેલું બચ્ચું બહુ લાંબેા વખત ઉંઘાય છે અને જ્યારે ખેારાક લેવાનેા વખત થાય છે ત્યારેજ ઉઠે છે. પણ રફતે રફતે બચ્ચું મેાટું થાય છે તેમ ઉંઘાવાનું ઓછું થતું જાય છે. જ્યારે બચ્ચું એક વર્ષનું થાય છે ત્યારે દહાડામાં પંદરથી સેાળ કલાક ઉંઘાય છે. કેટલાં બચ્ચાં બહુ ચાલાક હોવાથી બરાબર ઉંઘાતા નથી, અને આયાંઓને જાગવું પડે છે તેથી કોઈ ન જાણે તેમ મારે છે અને કેટલીક વખત તેા ઉંઘ આવે એવી કેફી દવા આપે છે. એવી કેફી દવાઓથી બચ્ચાં

બહુ હેરાન થાય છે અને ઘણાં દરદો ઉભરી આવે છે તેથી માતાની ફરજ છે જે બચ્ચાંની ઘટતી સંભાળ ખુદ પોતે રાખવી.

આવી કેફી વસ્તુથી બચ્ચું એકદમ ઉંઘમાં પડે છે, કાંઇ પીતું નથી,–કારણ ભુખ મરી જાય છે, પાચન શક્તિ કમી થઇ જાય છે, કબજિયાત બહુ રહે છે, ઉંઘાય ત્યારે ફીકકું થઇ જાય છે, આંખની કીકી બહુ સંકોચાઇ જાય છે, અને શરીરે તવાતું જાય છે. ઉપલાં ચિન્હો કેફી વસ્તુના ઘણા ખરાં હોય છે, તેથી આયાઓની બહુ સંભાળ રાખવી. આયા સાથે એકલા ફરવા હરવા પણ ન મોકલવાં. તેઓ જેમ ગમે તેમ બેદરકારી રાખે છે અને પોતે બીજી આયાઓ સાથે વાતચીતમાં પડે છે. ફરવા જતી વખતે પણ આયાને નહિ સોંપતાં માતાએ પોતેજ સાથે જવું.

કેટલીક વખતે રાતના બચ્ચું પીસાબ કરી ઓઢવાનું ભીંજવી નાખે છે, અથવા દસ્ત આવે છે ત્યારે આયાઓ રાતના આળસાઇને લીધે વાસમાં અને ભીનામાં બચ્ચાંને રાખી મુકે છે, તેથી બચ્ચાં સીક પડી જાય છે, અને તેઓનું લોહી બગડી જાય છે.

બચ્ચાને ઉંઘ ન આવવાનું કારણ ખુલ્લી હવાની ગેરહાજરી, જોઇતો ખોરાક ન મળવો, તેમજ અંગને ખુલ્લી હવાની કસરતની ગેરહાજરી છે. કેટલીક વખતે દાંત ફુટતા હોય અને પેટમાં કરમ પાકા હોય તેથી પણ ઉંઘ નથી આવતી.

બચ્ચાંને સહવારના સાડા છએ ગરમીના દિવસોમાં અને સાત વાગે ઠંડીના દહાડામાં ફરવા મોકલવું જોઇયે, અને સાંજના પાંચ વાગા પછી ખુલ્લી હવામાં મોકલવું જોઇયે; એથી બચ્ચું તંદરોસ્ત રહે છે અને સારી રીતે ઉંઘાય છે.

બચ્ચું જેવું સહવારના ઉઠે કે દિલ પરથી બધો પરસેવો નુંછી નાખવો, પરસેવો નુંછી નાખતી વખતે ધ્યાન રાખવું કે બારીનો પવન એકદમ ઉઘાડાં બદનપર લાગે નહિ; બદન ઉઘાડું હોય અથવા પરસેવાથી ભીંજાયલું હોય ત્યારે બારીનો પવન લાગવા દેવો નહિ. બારી બંધ કરી પરસેવો નુંછી કપડાં બદલી નાખવાં, અને દુધની એક શીશી પીવાડવી. દુધ પીવડાવ્યા પછી તુરત બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, તેથી દુધ પાચન

થશે નહિ પણ એક કલાક પછી વાદળાંથી નહવાડવું. બચ્ચાંને બહુ સાબુ ચોળવાની જરૂર નથી. ચરબી ભેળ વગરનો બચ્ચાંની નાજુક ચામડીને માફક આવે એવો વાપરવો, અને બચ્ચાંનું દિલ સાફ લુછી નાખવું; પણ આંગ જોસમાં લુછવું નહિ, કારણ બચાંની ચામડી બહુ નાજુક હોય છે. નહવાડતી વખતે બારી બારણાં બંધ રાખવાં અને નહવાડયા પછી પણ બારી આગળ બચ્ચાંને લઈ જવું નહિ. બચાંને બહાર ફેરવવા લઇ જતી વખતે બચ્ચાંનું બિછાનું તડકામાં મુકવું, અને બચાંને ફરવા લઇ જવા પેહેલાં પુરતું દુધ આપવું. બચાંની દુધની પીલાતી શીશી મળે છે તે વાપરવી. દરેક વખતે દુધ આપી શીશી સાફ કરવાની જરૂર છે. એ સબબને લીધે બે બાટલી રાખવાની જરૂર છે, કે એક સાફ થાય તેટલાં બીજી વપરાસમાં લેવાય. બચ્ચું ફરીને આવે એટલે પછી દુધની શીશી આપવી.

બચાંને મછરથી સંભાળવાની બહુ જરૂર છે, તેથી પાળણાંની આસપાસ મચ્છરદાની નાખવાની અગત્ય છે. મછરદાનીને માટે ઝીણું અને છીદ્રોવાળું કપડું વાપરવું, કે જેથી હવા આવ જાવ કરવાથી નુકસાન થાય નહિ.

બચ્ચું જેવું જન્મયું કે કાઇ પણ બનાવટી ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. તુરતજ બચ્ચું જો ઇચ્છા ધરાવે તો માની છાતીમાંથી દુધ આપવું. કેટલીક વખતે આપણા લોકમાં એવો રીવાજ છે જે જન્મેલાં બચાંને ગોળનું પાણી આપવું, જે રીવાજ ઘણોજ નુકસાનકારક છે. જન્મેલાં બચાંની હોજરી એટલી તો નબળી હોય છે કે માનાં દુધ શિવાય બિજો ખોરાક આપવો, એ કુદરત જે કામો બજાવે છે તેથી અજ્ઞાન રહી, ડોળ-ઘાલું ડહાપણવાળા થવા જેવું છે. કુદરત આપણે જોઇયે છે તેમ બચાંનાં ખોરાકનું સાંધણ કેવી અક્કલ અને સીફતથી માની છાતી મારફતે ઉત્પન્ન કરે છે! કુદરતના કાયદાને માન આપવાની આપણી ફરજ છે, ગોળનું પાણી કેટલીક વખતે બચાંને એટલું ગરમ માલમ પડે છે કે શરીરપર ગુમડાં નિકળી આવે છે અને ગરમીથી લોહી બગાડી નાખે છે. આપણાં બચ્ચાંને આવાં લોહીના દરદો થાય છે તેનું કારણ મુખ્ય કરી ગોળનું પાણી છે. જો કે જન્મેલાં બચાંને પેહેલાં એક સાફ ઝાડાની જરૂર છે અને જો કે

ગોળનાં પાણીથી ઝાડો આવે છે, તો પણ કુદરતની અક્કલ ઓર છે. કુદરતી રીતે એવી જરૂરિયાતની વખતે પેહેલું દુધ જે માની છાતીમાંથી વહે છે તે ગોળથી હઝાર દરજ્જે ઉત્તમ છે. તે દુધ બચ્ચાંને જોઇતી દવા અને ખોરાકની ગરજ પુરી પાડે છે અને તેજ દુધમાં સાફ ઝાડો લાવવાની ખુબી છે; તેથી બચ્ચાંને તે વખતે માનાંજ દુધની જરૂર છે, જો માને બચ્ચું ધાવી શકતું ન હોય તોજ છેલ્લા ઉપાય તરીકે બહુજ થોડો ગોળ નાખી પાણી આપવું. જો માનું દુધ તે વખતે ન હોય તો ધવાડનારી આયાનુ દુધ નાચારીથી આપવું. બનતાં સુધી માએ બચ્ચાંને ધવાડવાની ફરજ છે, કારણ બચ્ચાંનો સ્વભાવ અને ચાલચલણ જેનું દુધ પીધું હોય તેપર રહે છે. જો કોઇ માતા પોતાના છોકરાંને નીતિમાન જોવા ચાહતી હોય અને પોતાનાંજ લોહીને પોતાના બચ્ચાંમાં રાખવા માંગતી હોય, તો પોતેજ બાળકને ધવડાવવું. આપણે આગળ દરશાવી ગયા તેમ આપણામાં જે હાલ અનીતિ ચાલુ રહી છે તે હલકી સ્ત્રીનાં દુધને લીધેજ છે. કુદરત અમુક બચાંને માફક આવે તેવું જ દુધ માતાની છાતીમાં મુકે છે, પણ ભિન્નનું દુધ પેલાં બચ્ચાંને માફક આવતું નથી. જો માતાને દુધની અડચણ હોય તો હલકા ખવાસની આયાનું દુધ આપ્યાના કરતાં કોઈ બીજી રીતે દુધ આપવું બહેતર છે. વિદ્વાન દાકટરોનો એવો અભિપ્રાય છે કે બચાંમાં હમણાં મરણનું પ્રમાણ વધી ગયું છે તેનું કારણ એટલુંજ કે માતાઓ પોતાની ફરજ વિસરી જઇ નબળાઇ થાય છે એવા આપમતલબી વિચારથી પોતાનું દુધ બચાંને આપતાં નથી અને બનાવટી ખોરાકો આપે છે, તે છે. એ ખોરાકો બચાંને માફક આવતા નથી અને એવાં કારણથી છોકરાંનું મરણનું પ્રમાણ વધે છે.

બનાવટી ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ ( Starch ) નો ભાગ બહુ હોય છે એ "સ્ટાર્ચ" બચાંની હોજરીમાં કદી પણ પાચણ થતો નથી. માનાં દુધમાં કુદરતે એ સ્ટાર્ચ મુકયો નથી પણ માનાં દુધને અડચણ હોય તો જે ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ ( Starch ) ન હોય તેવો ખોરાક આપવો જોઇયે. Mellins Food "મૅલીનસ ફુડ"થી દુધ વગરની માતાના બચાંને બહુ ફાયદો થાય છે અને દુધની ગરજ સારે છે, અરધો ચમમો "મૅલીનસ ફુડ" પા પાઇંટ ગરમ પાણી ( ખખળતું નહિ ) અને પા પાઈંટ દુધ

ભેળી થેાડું બચાંને પીવા આપવું. બચ્ચું બહું નાહનું હેાય તેા દુધનેા ભાગ અરધેા એાછેા કરી નાખવેા. મૅલીનસ ફુડ ઘણી વખતે બરાબર માતાના દુધની ગરજ સારે છે. ગાય, બકરી અને ગધેડીનું દુધ વાપરવામાં આવે છે તેથી પણ બચાંને થેાડેા ગેરફાયદેા થાય છે. એ દુધ અને માતાનાં દુધમાં ફેર છે, અને કેટલીક વખતે જાનવરનું દુધ ઘણું નુકસાન કરે છે, આવી વખતે મેલીન્સ ફુડ વાપરવેા ઠીક પડશે. કેટલીક વખતે તરતનાં જન્મેલાં બચ્ચાંને માનું દુધ નથી મળતું, તે વખતે તેને ગાયનાં દુધમાં અરધેા ભાગ ગરમ પાણી નાખી તેમાં સફેદ ખડીશાકર અથવા તેા "શુગર ઑફ મીલ્ક" ( Sugar of Milk ) નાખવું અને બબે ચમચા બબે કલાકે આપ્યા કરવું. જ્યારે માની છાતીમાં દુધ ભરાવા માંડે કે તરત બચાંને તે દુધ પીવા દેવું. કેટલીક વખતે લાંબેા વખત સુધી ગાયનું દુધ આપવું પડે છે. પણ દુધ હંમેશાં તાજું અને સેાજું હેાવું જોઇયે, ગરમ કીધેલું દુધ લાંબેા વખત રહી શકે છે. જો દુધ લાંબેા વખત તાજુંજ રાખવું હેાય તેા એક પાવલી ઉપર રહે એટલેા, અથવા દશ ગ્રેન જેટલેા બાઇ કારબેાનેટ એાફ સેાદા ( Bicarbonate of Soda ) વાપરવેા કે જેથી દુધ તાજું ને તાજું રેહેશે.

એક અગત્યની વાત એ છે કે જે વખતે મા ધવાડતી હેાય તે વખતે તેણીએ ખુશ રહેવાની જરૂર છે. એક લખનાર કહે છે કે જેમ ખીજવાયલી ગાયનું દુધ પીવાથી ઇજા થાય છે, તેમજ ખીજવાયલી માનું દુધ બચ્ચાંને નુકસાન કરે છે.

એક સ્ત્રીના સાત છેાકરાં એક પછી એક મરણ પામ્યાં અને તે પણ બધાં આઠ મહિનાનાં થઇનેજ મરણ પામતાં. તેણી દાકટરની સલાહ લેવા ગઈ. ડાકટરે તપાસ કરવાથી કાંઈ માલમ પડયું નહિ પણ ઘણે વખતે એમ માલમ પડયું કે તેણીનું પહેલું બચ્ચું આઠ મહિનાનું થઇ મરણ પામ્યું હતું અને જ્યારે બીજું બચ્ચું આઠ મહિનાનું થવા આવ્યું કે તેણી ધાસ્તીથી દુધ પાવા લાગી. તેણી સઘળાં છેાકરાંને આઠ મહિના થવા લાગ્યા કે બહુજ ધાસ્તીથી અને વિલાપથી દુધ પાવા લાગી. આ સબબથી સઘળાં છેાકરાં આઠ મહિનાનાં થઈ મરણ પામતાં હતાં; પણ જ્યારે આઠમું બાળક થયું ત્યારે પેલા ડાકટરે સઘળેા સબબ

જાણ્યો અને તેણીને કહ્યું કે "જ્યારે તારૂં બચ્ચું આંઠ મહીનાનું થવા આવે કે તું મારે ઘર આવી રહેજે." દાક્ટરે પોતાની ઓરતને કહ્યું કે તેણી જ્યારે પોતાના બચ્ચાંને ધવાડે ત્યારે તેણીને મરી ગયલાં બચાંની જરા પણ યાદ આવવા દેવી નહિ, પણ તેણીને ખુશાલ રાખવાને યત્ન કરવો. એમ તેણીએ કીધું તેથી તે સ્ત્રીનું બચું જીવવા પામ્યું. એથી દરેક સ્ત્રીઓને માલમ પડશે કે ધવાડતી વખતે ખુશાલ રેહેવાથી બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે. એ વખતે ચીરડાવું અથવા વિલાપ કરવો નહિ. દુધથી બચાંને કયારે છોડવવું તે પણ ધ્યાન રાખવું જોઇયે. સાધારણ રીતે બચાંને અઢાર મહિના પછી ધવાડવું બંધ કરવું, અને "મૅલીનસ ફુડ" ચાલુ આપવું, બચ્ચાંને છોડવવા પછી કેટલીક વખતે રડે છે ત્યારે ઘણીક અજ્ઞાન માતાઓ મીઠાઇ આપે છે, જે રીત બહુજ નુકસાનકારક છે: બચાંને મીઠાઇ મુદલ આપવી નહિ. મીઠાઇ તેઓની હોજરીમાં પાચન થવી બહુ મુશકેલ છે, અને એથી કેટલાક દરદોના તેઓ ભોગ થાય છે. કેટલીક વખત બીસકીટ વારંવાર આપ્યાથી પણ એવુંજ નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખત તો પેટ આવે છે, માટે એવો ખોરાક હજુ આપવો નહિ.

છ મહિનાનું બચ્ચું થયાં પછી દુધ સાથે કાંજી પીવા આપવી. શીશીથી પીવાનું છોડાવી દેવું અને ચમચાથી પીવા શિખવવું, અથવા પ્યાલાંથી પિવડાવવું, જેથી થોડું થોડું પીવાયાથી પાચણ જલદીથી થાય છે. નવ મહિનાના બચાંને "કોર્નફ્લૉર" થોડો આપવામાં આવે તો અડચણ નહિ. ચાહ કાવો બનતાં સુધી હજુ આપવી નહિ. થોડી બીસકોટ પણ આપવી. રાત્રે નક્કર ખોરાક આપવો નહિ, નહિતો મીઠી નિંદ આવશે નહિ.

જેમ જેમ મહિના વધતા જાય તેમ તેમ નરમ નરમ ખોરાક આપવો શરૂ કરવો, જેમકે મોળી દાળ, મસુરની દાળ, થુલાનું પાંઉં, બાફેલું ઇડું, કસતર, પુડીંગ. વિ૦ બચું બે વરશનું થાય ત્યાંસુધી આવાજ ખોરાક ઉપર રાખવું, આપણાં લોકો બચાંને એકદમ ખોરાક આપવા માંડે છે, જેથી બચ્ચાં નબળાં અને દરદથી ભરેલા રહે છે. કેટલાંક બચાં મોટાં થાય છે ત્યાંસુધી પાચનશક્તિ બગડેલી રહે છે તેથી જેમ હલકો ખોરાક આપશો તેમ બચું તંદરોસ્ત રહેશે.

# પ્રકરણ ૫ મું.

## બચ્ચાંના દરદોના ઉપાય.

"To be well born is the right of every child."

"સારી રીતે જન્મવું એ દરેક બચ્ચાંનો હક છે."

**બચ્ચાંના દાંત ફુટવા વિષે** (Teething)—જ્યારે બચ્ચાંને દાંત ફુટે છે ત્યારે બચ્ચાંને બહુ દુઃખ થાય છે અને માને બહુ વેદના ખમવી પડે છે. જો બચ્ચું તંદરોસ્ત ન હોય તો એ વખતે બહુ પીડાય છે અને દુઃખનું ભોગ થઇ પડે છે. બચ્ચાંને કયે મહિને દાંત ફુટે છે તે કેહેવાઇ શકાય નહિ. તે તો બચ્ચાંની તંદરોસ્તીપર આધાર રાખે છે, ઘણું કરી ચારથી છ મહિને બચ્ચાંને દાંત ફુટવા માંડે છે. જો બચ્ચું બહુજ તંદરોસ્ત હોય તો તેને ત્રિજે મહિને દાંત ફુટે છે, અને બચ્ચું બહુજ નબળું હોય છે તો તેને અગિયાર અથવા બારમે મહિને દાંત ફુટે છે.

સાધારણ કેસમાં બચ્ચું બહુ ચિરડાઉ થાય છે, ખોરાક લેતું નથી, અને રાતના તાપ ચડી આવે છે. માને એમ લાગે છે કે બચ્ચું બહુજ માદું પડશે, પણ જેવા દાંત ફુટે છે કે એ બિમારી નિકળી જાય છે. અઢી વર્ષની ઉમર થતાં આગળના દાંત ફુટી નિકળે છે, જે દાંતને આપણે દુધિયા દાંત કહીએ છીએ. નીચેના જડબાના દાંત પેહેલાં ફુટે છે, પછી ઉપરના જડબાંના.

દાંત ફુટવાની વખતે બચ્ચાંને કેટલાંક દુઃખો થાય છે, જે દુઃખો સાધારણ હોય છે, પણ જો તેની સંભાળ ન લીધી હોય તો પાછળથી બચ્ચું બહુ હેરાન થાય છે.

દાંત ફુટવાની અગાઉ બચાંનાં મ્હોમાંથી હોજ ગળે છે, આંખમાંથી પાણી પડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, પેટ આવે છે, ઠાંસો અને સરદી થાય છે. જો દાંત એકદમ ફુટવા માંડે છે, તો દુખાવો બહુજ થાય છે. આવી રીતનું દુ:ખ થવાનું કારણ તો શરીરની નબળાઇ–જે તે વખતે થાય છે તેજ છે.

મ્હો ઝડફવું અથવા હોજ ગળવી એ સારી નિશાની છે.

જો બચાંને સારી હવામાં ફેરવ્યું હોય, સારો પાચન થાય એવો ખોરાક આપ્યો હોય, માથું સાફ અને ઠંડું રાખ્યું હોય, અને પગ ગરમ રાખ્યા હોય, રાતના ગરમ પાણીથી નહવાડયું હોય તો દાંત ફુટવાનું દુ:ખ બહુ ઓછું થશે. દાંત ફુટતી વખતે બચ્ચાંને મ્હોમાં રબર અથવા હાથી-દાંતનુ આગળ્યું આપ્યું હોય તો બહુ ઠીક થઈ પડે.

જો બચ્ચાંને ખાંસી થઇ હોય તો પાંચથી સાત ટીપાં "ગ્લીસરીન" દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવું, એથી ખાંસી સારી થશે અને કબજિયાત પણ દુર રહેશે. જો ગ્લીસરીનની અંદર "ઇપેકકુયાના વાઇન" (Ipecacuanha Wine) ના થોડાં ટીપાં નાખી એક ચમચી બબે કલાકે આપી હોય તો બહુ જલદી સાજો થઇ જશે. ખાંસી અથવા સરદી જેવી થયલી માલમ પડી કે એ ઉપલી દવા આપી દેવી. જો રેહેવા દીધી હોય તો તે પાછળથી બહુ વેદના ખમવી પડશે. જો ગળાંમાં ખખડાત થતો હોય, તો કપુરનું અને એમોનીયાનું તેલ છાતી અને બરડાપર લગાડવું. અને જો તાપ અને બેચેની બહુ લાગે તો રાઇ અને અળસી બે ભેગી છાતીપર મુકવી અને જેવી કાહાડી નાખી કે ગરમ કપડું છાતીપર મુકવું, અને ગરમ પાણીએ નવાડવું. ઓરડામાં સઘડી મુકી ગરમી રાખવી, પણ હવાની આવ જાવ અટકાવવી નહિ. પેટ બહુ કબજિયાત ન રહે તેની સંભાળ રાખવી. "Liquorice Powder" "લીકરીસ પાઉડર" અથવા થોડું એરડીયું ચટાડવું અને બનતાં સુધી ઝાડો સાફ રાખવો.

બેચેની અને બિમારી હોય તે વખતે દુધમાં પાણી અથવા (લાઇમ વોટર) ચુનાનું પાણી ભેળીને આપવું, અથવા એક ચમચી "બાઇકાર-

બોનેટ ઓફ પોતાસ" (Bicarbonate of Potash) આપવો અથવા પાપડ ખાર આપવો.

જો બચાંને તાણુ અથવા ઉપલ્યુ થતું હોય તો ખુબ ધ્યાન રાખવું. એ દરદ જો મટાડયું ન હોય તો બચ્ચું મરણ પામે છે, અથવા મોટપણમાં તેને ફીફરાંનો મરજ લાગુ પડે છે. તેથી તે વખતે માંથું ઠંડું કરી કમર તુલીક ફુક્કાં પાણીના ટબમાં બેસાડવું અને પછી બહાર કાઢી સઘળું દિલ સાફ કરી ગરમ કપડું ઓઢાડી સુવા દેવું અને માહું ઠંડું કર્યા કરવું.

આવી વખતે આયાની સંભાળ રાખવી, તેણીને કોઇ પણ કેફી વસ્તુ આપવા દેવી નહિ. બચાંને કેટલીક વખતે રાત્રે તાણુ થઇ આવે છે તે વખતે ફુક્કાં પાણીના ટબમાં બેસાડવું. પાણી (98° F.) ૯૮ દીગરી જેટલું ગરમ એટલે લોહીના જેટલું ગરમ હોવું જોઇયે; અને ઓકારી કરાંવવાની યત્ન કરવી. એક અથવા બે ચમચી "ઇપેકાકુઆના" (Ipecacuanha Wine) જેવો લેવાને શક્તિવાન થાય કે આપવો; તેથી જો ઓકારી ન થાય તો ગળામાં આગળાં નાખી હલવે હલવે ગળાંના પછવાડેના ભાગમાં ધીલી ઘાલવી અને ઓકારી કરાવ્યા વગર રહેવું નહિ. જો ફુકકાં પાણીનું ટબ તૈયાર ન હોય તો થોડાં ગરમ પાણીમાં કટકો બોળી સાફ નીચોવીને દાઢીની હેઠે ગળાંની આગળ મુકવો અને બીજી સહવારે એરંડીયાનો જુલાબ આપવો.

**સસની.**—એ દુઃખ પણ ઘણી વખતે બચ્ચાંને થાય છે. કેટલીક વખતે બચ્ચું સાજું દેખાય છે અને એકાએક તાણુતોડ થાય છે અને તાણુતોડ થયા પછી કેટલીક મીનીટ સુધી દમ બંધ થઇ જાય છે, જેથી તાણુતોડ બંધ થઇ જાય છે કે બચ્ચું ખોખરે ખોખરે સાદે આવાજ કરી દમ લે છે. જેવાં એવાં ચિન્હો માલમ પડે છે કે બચ્ચું કઠણ લાકડાં જેવું થઇ જાય છે, ધડ નાખી દે છે અને આંખે ટગર ટગર જોયા કરે છે.

પણ સસની અને ઉપલિયાંમાં ફેર છે; સસનીવાળું બચ્ચું જોરમાં ખોખરે ખોખરે સાદે દમ લે છે જ્યારે ઉપલિયાંમાં તેમ થતું નથી. વળી સસનીમાં એકદમ થોડી પળ દમ બંધ પડી જાય છે. સસની બહુ જોખમ ભરી છે. જો બે ત્રણ વખત થાય છે, તો બચ્ચું મરણ પામે છે.

જેવી સસની થવાં માંડે કે તુરત એક વાદળી અથવા કપડું ગરમ ખખળતાં પાણીમાં બોળી દાઢીના હેઠેના ભાગપર ગરદન આગળ મુકવું અને "એમોનીયા" (Ammonia) સુંઘાડવો. જો બચ્ચાંને વારંવાર એવા દરદો થવાની આદત હોય તો "એમોનીયા" અને ગરમ પાણી હંમેશાં ઘરમાં તૈયાર રાખવું. જો આ ચીજો તૈયાર ન હોય તો ફુકકાં પાણીનાં ટબમાં બેસાડવું. બચ્ચાંને દાંત ફુટતી વખતે આવાં દરદો વારંવાર થાય છે.

## કાનમાંથી પરૂ નિકળવું.

દાંત ફુટતી વખતે કેટલીક વખતે બચ્ચાંના કાનમાંથી પરૂ નિકળે છે. પરૂ નિકળે તે અગાઉ કાનમાં બહુ દુ:ખાવો થાય છે. જો બચ્ચું બહુ જોસમાં રડતું હોય, માથું ઉચકયા કરતું હોય, માથાંને અફર તફર કરતું હોય, હાથો હમેશાં માથાં આગળ ઉંચા કરતું હોય તો ખાતરીથી જાણવું કે કાનમાં દરદ થાય છે.

એવી વખતે એક રૂનું પુમડું લઇ તેને અફીમના અરક (Laudanum) માં બોળી કાનમાં જાય તેવું પાટળું કરી કાનમાં જેટલું જાય એટલું જવા દેવું. પછી ફલૅનલને ગરમ પાણીમાં બોળી કાઢી નીચવીને તેનો કાનપર સેક કરવો એટલે દુ:ખાવો નરમ પડી જશે. કેટલીક વખતે બચ્ચું રાતના બીહને ઉઠે છે, અને જોસમાં રડે છે. તે વખતે જાણવું કે તેની પાચન શક્તિમાં બગાડો થયો છે તેથી એરંડયું ચટાડવું.

## સઇયદ મુકાવવા વિષે.

અગાઉના વખતમાં, એટલે એક સદી અગાઉ, વેલાતમાં કુદરતી સઇયદ બહુ આવતા હતા. તેમાં હજારો માણસો દર વખતે મરી જતાં અને સેંકડો સ્ત્રીઓ થોડા વખતની સઇયદની બિમારીથી પોતાની ખુબસુરતી સદાની ખોહી બેસતી હતી અને પોતાનું ભવિષ્ય હંમેશનું ખરાબ કરતી હતી. આવા બનાવને લીધે સઇયદ આવતાં અટકાવવાની દવા શોધવાની બહુજ કોશેશો થતી હતી. આખરે ડૉ૦ જેનર (Dr. Jenner) નામનો વિદ્વાન તેની દવા શોધી કાઢવાને શક્તિવાન થયો. તેણે કેટલીક ગાયોને સઇયદ આવેલી દીઠી. ગાયને સઇયદ તેણીના થાનપર આવે છે, અને તે વખતે

દુધ દોહવા ગયાથી માણસોને સઇયદ આવવા લાગ્યા. પણ એ રીતે સઇયદ આવ્યા પછી જ્યારે તેઓને કુદરતી સઇયદ આવ્યા ત્યારે તેઓ તેની માંદગીમાંથી જલદી સાજા થતા. આ રીતનું અવલોકન કર્યાથી ઉપલા ડૉ૦ જેનરે સઇયદની રસી શોધી કાઢી જે મુકાવ્યાથી તરત સઇયદ આવે છે, પણ જ્યારે કુદરતી સઇયદ આવે છે ત્યારે બહુ દુખ થતું નથી, અને સઇયદનાં ચાઠાં ખુબસુરતી બગાડી નાખે છે તે જણાતાં નથી.

પણ એ વિષે હાલ દાકટરોનું મત ફેરબદલ થાય છે: તેઓ એમ કહે છે કે સઇયદ આવતા આ રીતે અટકાવશું તો બીજા રોગો ઉભરી આવશે. આજ કારણને લીધે જ્યારથી સઇયદ મુકાવવાનું શોધી કાઢ્યું ત્યારથી લોકોમાં બીજા પ્રકારની બિમારી વધી પડી છે. તેઓ તો કુદરતને પોતાનો રસ્તો લેવા દેવો એમ કહે છે. પશ્ચીમ ભણીના દેશમાં કેટલેક ઠેકાણે સઇયદ મુકાવવાનું ફરજ્યાત હતું. ત્યાંના દાકટરો અને બીજાઓએ ખુબ જુમબેસ ચલાવી ફરજયાત સઇયદ મુકાવવાનું કાઢી નાખ્યું છે.

હિંદુસ્તાનના ઘણાક ભાગોમાં સઇયદ મુકાવવાનું ફરજ્યાત છે. ત્રણ મહિનાનાં છોકરાંને ફરજ્યાત સઇયદ મુકાવવાજ જોઇયે. બચ્ચાંને ત્રણ મહિનામાં સઇયદ મુકાવવાનું વાજબી છે. કેટલાક બચ્ચાં નબળાં હોવાથી સઇયદ મુકાવવામાં ઢીલ કરવી પડે છે.

ત્રણ મહિનામાં મુકાવવાનું કારણ એટલુંજ કે પછી દાંત ફુટવાને વખતે બચાંને હેરાન થવુ ન પડે. સઇયદ મુકાવવા પછી એટલી સંભાળ રાખવી જોઇયે કે બચું તે ભાગ ખજવાળે નહિ. એ ભાગમાં વવ થાય છે પણ તે ભાગપર ખજવાળવા દેવું નહિ. તે ભાગને બહુ સંભાળથી રાખવો. સઇયદ મુકાવ્યા કે બે દિવસ પછી તે ભાગ સુઝવા માંડે છે અને કહણ થાય છે. પાંચમે દહાડે ગોળ થઇ ભાગ ઉપસી આવે છે, અને આંઠમે દહાડે તેમાં રસી ભરાઇ આવે છે અને મોતીની માફક લાગે છે. દશ દિવસ પછી સોજો ઉતરી જાય છે, અને પેલા ભાગપર પોપડા બંધાય છે, અને એકવીસમે દહાડે એ પોપડા ખરી પડે છે, પણ ડાઘ તો હંમેશનો રહી જાય છે. જો આ રીતે મુકાવેલા સઇયદ પાકતા ન હોય ને પાંચ દિવસ અગાઉ પોપડો બાંધવા માંડે તો બિજી વખત સઇયદ મુકાવવાની

જરૂર છે. સઇયદ મુકાવ્યા પછી બહુ અગત્યની સંભાળ સઇયિદની ઉપર ખજવાળવું નહિ તેની છે, એ સબબથી કપડાંની બાંય જેમ બને તેમ ઢીલી રાખવી એ વખતે બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, કારણ જો પેલો ભાગ ભીંગાય તો તેપર પોપડા બરાબર આવતા નથી. જો આંગ બહુ વાસ મારે તો (સ્પનજ) વાદળી વડે બીજા ભાગો સાફ કરવા, પણ સઇયદ મુકાવેલા ભાગને જરા પણ પાણી ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

જો તે ભાગપર બહુજ ખજવાત થતો હોય તો (Borax) અથવા ટંકણખારને ફીલટર કીધેલાં પાણીમાં ભીંજવી, પેલા ભાગપર નરમ ફ્લૅનલ વિંટાળી ફ્લેનલને ભીજવ્યા કરવી. પણ અતી જરૂર પડે તોજ એમ કરવું, ભીંજવ્યાથી પોપડાને ઇજા થશે. જો સઇયદ મુકાવેલો ભાગ બહુ સુજી આવે તો તેની ઉપર ગરમ ગરમ સેક કરવો.

આપણી હિંદુ સ્ત્રીઓ વહેમથી ગાયની અથવા વાછરડાની રસી મુકાવવાની આનાકાની કરે છે અને કોઇ છોકરાંની રસી કબુલ કરે છે, આ રીવાજ ખરેખર સાદી સમજથી ઉલટો છે. તેઓ જાનવરને દુઃખ દેવા માંગતા નથી, પણ ખુદ માણસને દુઃખ થાય છે તેની દરકાર કરતાં નથી. એ બચ્ચાં ઘણું ખરૂં મુફ્લેસ ભીખારીઓનાં હોય છે. તેને સઇયદ આવે છે અને તેની રસી બીજાં બચાંમાં દાખલ કરે છે એ બહુ ધાટકી તેમજ નુકસાનકારક છે; કારણ તેમ કોઇ કોઇ વખતે પેલા ભીખારીનાં બચ્ચાંને ભીતરમાં દરદ હોય છે અને જો તેની રસી બીજાં બચ્ચાંમાં મુકવામાં આવે તો તેનું દરદ પેલાં સાજાં બચ્ચાંમાં પણ દાખલ થાય છે. તેથી વાછરડા શિવાય બીજા કોઇની પણ રસી મુકાવવી ફાયદાકારક નથી.

## કુદરતી સઇયિદ આવવા.

આપણા દેશમાં સઇયિદ આવે છે ત્યારે જાત જાતના વેહેમો થાય છે. હિંદુઓમાં જ્યારે સઇયદ આવે છે ત્યારે ગરીબ માણસ પણ બહુ ખરચ કરે છે. કેટલાક દહાડા સુધી સઇયદ માતાના ગીત માંડે છે. તે વખતે સઘળા ખાવા પીવાનું બહુ સવાદીષ્ટ રાખે છે અને એ માતાને હસી ખુશી કરી બાહર કાઢે છે. માતાને માટે ફુલ પાણી ચડાવે છે. પારસીઓ, હિંદુ-ઓના સમાગમમાં આવ્યાથી, તેઓમાં પણ સઇયિદ 'માતા'નો વહેમ હજુ

કેટલાંક કુટુંબોમાં ચાલુ છે. તેઓ સઇયદને એક જાતનો રોગ કહેતા નથી પણ એક ' માતા ' અથવા ' દેવી ' કહે છે, અને એમ કહે છે કે દરેક માણસને સઇયદ આવ્યા વગર રહેતા નથી. જો તે માણસ મરી જાય તો મરી ગયા પછી પણ તરતજ સઇયદ ફુટી નિકળે છે. હવે રસી મુકાવ્યા પછી સઈયદનું જોર કમી થઈ ગયું છે. અગાઉના જેવું સઈયદનું જોર હમણાં નથી, તેથી એ વિશે બહુ લખવાની જરૂર પણ નથી. સઇયદ આવે છે ત્યારે તાવ આવે છે. કેટલીક વખતે જોરમાં તાવ આવે છે. એ વખતે દવા દારૂનું કાંઇ પણ કામ નથી, પોતાના વખતે સાફ થઇ જાય છે. સાબુ ચોખાની કાંજી, દુધ જેવો ખોરાક આપવાથી ઘણી વેદના ખમવી પડતી નથી, પણ બેચેનીમાં શાંતિ થાય છે. હાલના એક વિદ્વાન દાકટરનાં મત પ્રમાણે સઇયદના વખતમાં સુરજની રોશની દિલ તેમજ ઓરડામાં આવવા દેવી નહિ, તેથી સઇયદનું જોર વધે છે. લાલ સાડી અથવા લાલ મછરદાની નાખવી, અથવા લાલ રોશનીમાં રાખવું અને ઓરડામાં અંધારૂં રાખવું. પીવામાં "ક્રીમ ઓફ તારતર" (Cream of Tarter) અથવા " પોતાશ બાઇ તારતર "ને ૧ આંઉસ ૧ પાંઇટ પાણીમાં નાખી છ ભાગ કરી આપવો. દુધ વધારે આપવું. 'ઇનોઝ ફ્રૂટ સોલ્ટ' (Eno's Fruit Salt) પણ ઠીક પડશે. ઉપલા ઉપાયથી એ દાકટરે ત્રણ દિવસમાં કાંઇ પણ વેદના યા ચાંદા વગર ઘણા દરદીને સાજા કીધા હતા. સઇયદ આવ્યા હોય તો જરા પણ તેવા ભાગને ધવડવું નહિ, નહિ તો ચાઠાં પડી જશે. કેટલીક છોકરીઓ બેદરકારીને લીધે સઇયદનાં ચાઠાંથી બદસુરત થઇ ગઇ છે, અને પોતાનું ભવિષ્ય રદ કીધું છે. એ વખતે માનીજ ફરજ છે કે બચ્ચાંને ધવડતાં અટકાવવાં અથવા તો તેઓના હાથને રૂ બાંધવો કે ધવડતી વખતે નખ લાગે નહિ. વળી સઇયદ ઉડતો રોગ છે. જો કોઇને સઇયદ આવ્યા હોય તો ત્યાં બચ્ચાંને કોઇ બીજું કે જેને સઇયદ નહિ હોય તેવાની પાસે ઉભું રાખવું નહિ, અથવા સાથે સુવા દેવું નહિ, તેણે બીજા ઘરમાં ચાલી જવું. જો સઇયદનું જોર બહુ હોય અને એ રોગ શહેરમાં ફાટી નિકળ્યો હોય તો સઇયદ મુકાવવાની જરૂર છે. જેઓને સઇયદ ન આવ્યા હોય તેઓએ તો જરૂર સઇયદ મુકાવવા

## ગોવરૂં.

ઉડતા રોગોમાં ગોવરૂં વધારે ઉડતો રોગ છે. એ રોગનાં ચિન્હો: થોડી તાપ આવે છે, થોડું માથું દુખે છે, માથામાં ઠંડી લાગે છે, આંખમાંથી પાણી પડે છે, રોશની જોઇ શકાતી નથી, જીવ ચુંથાય છે, ઓકારી જેવું લાગે છે અને ભૂખ મરી જાય છે. કોઇ વખતે ગળું સેજ સુકું લાગે છે, અવાજ ખોખરો નિકળે છે અને સેજ ખાંસી થાય છે. આ પહેલાં ચિન્હો છે. પછી નાની ફુલ્લી જેવું મ્હો અને ગરદન ઉપર માલમ પડે છે. પહેલાં ફુલ્લીનો રંગ લાલ રહે છે, પણ જ્યારે ફુલ્લીઓ વધવા માંડે છે ત્યારે જાણે આખી ચામડી સુજી આવી હોય તેમ માલમ પડે છે અને લોહી ધાઇ આવ્યું હોય તેમ લાગે છે. હવે પહેલી ફુલ્લીઓ સેજ કાળો રંગ પકડે છે. પેહેલાં ચહેરાપર અને ગરદનપર માલમ પડે છે અને ચોવીસ કલાકમાં આખાં દિલપર ફુટી નિકળે છે, અને જગે જગ અર્ધ કુંડાળાંમાં ઢગલો થાય છે. જેવી ફુલ્લી નિકળે છે કે તાવ ૧૦૪° થી ૧૦૫° જેટલી રહે છે, પણ થોડા વખતમાં તાવ ઉતરી જાય છે. આખાં દિલપર ચીડ બહુ લાગે છે, ઠાંસોખી બહુ થાય છે, આંખ અને નાક સુજી આવે છે, સાંધામાં ઠંડી વાગે છે.

આવા વખતે થોડા દિવસ તે બચ્ચાંને સુવાડી રાખવું. જો ખાંસી તથા સળેખમ બહુ થતો હોય તો થોડું "ગ્લીસરીન" અને "ઇપેકા કુઆન વાઇન"ના થોડા ટીપાં નાખી આપવાં.

જો ચીડ બહુ લાગતી હોય તો કુકડાં પાણીમાં વાદળી બોળી શરીર ધોયા કરવું, નહિ તો થોડો સરકો અને થોડું પાણી નાખી તેથી સાફ કરવું. જો સરદી બહુ થયલી લાગે અને દમ પણ સહેલાઇથી ચાલતો ન હોય તો અળસીની પોલટીસથી છાતી સેકવી અને કામ પડે તો દાકટરની સલાહ લેવી

ખોરાકમાં દુધ, અને કાંજીનો ખોરાક આપવો. એરંડયાથી ઝાડો સાફ રાખવો.

## ગાંઠ થવા વિશે (Mumps.)

નીચલાં જડબાને નાંકે અને કાનની નીચેના ભાગમાં ગાંઠ થઇ આવે છે અને સોજા ચઢી આવે છે, કેટલીક વખતે બહુ દુખાવો થાય છે અને

તાવ પણ ચઢી આવે છે. એ રોગ પણ ઉડતો છે. જો ગાંઠમાં બહુ દુખાવો થાય તો ગરમ ગરમ અળસીની પોલટીસનો સેક કરવો. ગરમ પાણીની વાદળીથી તે જગા સાફ કર્યા કરવી અને ગળાંપર ગરમ કપડું રાખવું, હવા લાગવા દેવી નહિ, દરદી ભાગ ઉપર લગાડવા કપુર અને "બેલાડોના" "Camphor and Belladona" નું લોસન મુકવામાં આવે છે, કેટલીક વખતે તાપ પણ બહુ વધી જાય છે અને એની સાથે ગાંઠ પણ સુજી આવે છે. તે વખતે દાકટરની સલાહ લેવી.

## કબજિયાત.

નાના બચ્ચાંને કબજિયાત થવાનાં ઘણાં કારણ હોય છે. કેટલીક માને કબજિયાત હોય છે તો છોકરાંને પણ થાય છે. જો ધવડાવતી માને કબજિયાત રહેતી હોય તો બચ્ચાંને પણ થાય છે, તેથી તે વખતે માએ કબજિયાત રાખવી નહિ. તેણીએ સાધારણ ખોરાક લેવો, જરા કસરત લેવી અને તરકારીનો અને ફ્રુટનો ખોરાક ચાલુ રાખવો. ગરજ પડે તો કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર (Compound Liquorice powder) વપરાસમાં લેવો.

જો બચ્ચાંને સારો ખોરાક ન આપ્યો હોય તો કબજિયાત થાયછે. કેટલીક વખતે માનું દુધ ન મળવાથી બનાવટી ખોરાક આપવો પડે છે, તેથી તે ખોરાક પાચન થઈ શકતો નથી, તેથી અથવા ઠંડીમાં રાખ્યાથી પણ કબજિયાત થાય છે. એવી વખતે "મેલીનસ ફુડ" (Mellins food) બચ્ચાંને આપવું. દુધમાં થોડું પાણી અથવા પાપડખાર (Bicarbonate of soda), "ફોસફેટ ઓફ સોદા" (Phosphate of soda) આપવો. એવાં બચ્ચાંને ચોકસ વખતેજ ખોરાક આપવો અને ચોકસ વખતેજ હાજત લાગી હોય કે ન હોય તોપણ "સ્તુલ"પર બેસાડવું. બચ્ચાંનાં પેટપર એરંડિયું લગાડી, જમણી ગમથી ડાબી ગમ પેટ પર મસળિયા કરવું. એમ રોજ દસ પંદર મીનીટ મસળિયા કરવું, જો તેથી ન ફાયદો થાય તો પછી એરંડિયાની અરધી ચમચી એમજ આપવી. પછી ગરમ દુધ પાણી ભેળેલું આપવું, અથવા થોડું "મેલીનસ ફુડ" આપવું; પેટપર શેક કરવો અને ગરમ કપડાં રાખવાં.

## પેટ આવવાં.

વારંવાર બચ્ચાં પેટ આવવાથી પિડાય છે અને તદન નબળાં પડી જાય છે. જે બચ્ચાંને એવી આદત હોય તેની બહુ સંભાળ રાખવી અને ગરજ પડે તો દાકટરની સલાહ લેવી. સાધારણ બચ્ચાંને દિવસમાં ત્રણેક વખત ઝાડો થાય છે પણ જો તેથી વધુ થાય તો જાણવું કે કોઠો નબળો થયો છે. જો મા ધવાડતી હોય તો માની તબિયત બરાબર નથી એમ જાણવું અને તેણીનાં પેટ બંધ કરવા. અગત પડે તો તેણીનું દુધ છોડાવી દેવું અને "મેલીનસ ફુડ" પર બચ્ચાંને રાખવું. કેટલીક વખતે દુધ પીધું કે તરત ઝાડો થાય છે એથી ખરેખર હોજરીમાં ખોરાક પાચન થતો નથી એમ જાણવું. કેટલીક વખતે બકરીનું અને ગાયનું દુધ પાચન ન થવાથી બદહજમી થાય છે, ત્યારે એવું દુધ છોડાવી દઇ "મેલીનસ ફુડ" આપવો. ખોરાક સૈજ ઠંડો આપવો. દુધની સીસી હંમેશાં સાફ રાખવી અને પાણી ગાળીને આપવું.

કેટલીક વખતે ગાંઠવાળું પેટ આવે છે, બચ્ચાંને દુખાવો થાય છે અને ઘડી ઘડી સીક પડે છે. એનું કારણ પણ ભારી ખોરાક અને ઠંડી હવામાં ફરવાથી સરદી હવાનું હોય છે, જ્યારે એવું થાય ત્યારે એક દાકટર નીચે પ્રમાણેનું ઓસડ બનાવવા કહે છે :—

( ૩ ) ડ્રામ ગમ અરેબીક.

( ૩ ) ડ્રામ ( Loaf-Sngar ) અથવા ખડીસાકર.

( ૨ ) ટીપાં પેપરમીંટનું તેલ.

( ૬ ) ડ્રામ પાણી. આ સઘળાંને ખુબ હીલવીને પિગળાવવું, પછી એક આંઉસ એરડિયું (Castor oil) લઇને હળવે હળવે મેળવી નાખવું, અને અરધી ચમચીથી એક ચમચી ચચાર અથવા છછ કલાકે આપવું. જો તેમ બનાવવાનું ન બને તો એરંડિયું આપવું અને તે દીવસે ખોરાક કાંઇ નહિ આપવો. ફકત "બારલી વોટર" (Barley water) (બારલીનું પાણી) આપવું, અને ગરમ બિછાનામાં સુવાડવું અને આશાયશ આપવી.

## મરડો.

મરડાથી બચ્ચાંને બહુ સંભાળવું, જ્યારે મરડો થાય છે ત્યારે

પહેલાં સીમત સાથનાં પેટ આવે છે, હાજત થતી વખતે બહુ દુખાવેા થાય છે, દસ્ત ખુલ્લા આવવા માંડે છે અને પછી પેટને રસતે લેાહી જવા માંડે છે. બચ્ચું ગમે તેવું તંદરેારસ્ત હેાય તે છતાં નબળું થઇ જાય છે, શરીરનું માંસ ખવાઇ જાય છે, અને બધાં હાડકાં માલમ પડે છે. તેથી માતાની ફરજ છે કે તે વખતે પેહેલાં દાકતરની સલાત લેવી, ખેારાક અને પેહેરવાની સંભાળ રાખવી, ગરમ પેહેરાવવું, ઇંડાંની સપેતીને પાણીમાં અથવા દુધમાં ડેાહેાવી આપવું, પણ દાકટરને પહેલાં બેાલાવી મંગાવવેા, નહિ તેા બચ્ચું વધુ હેરાન થશે.

## બચ્ચાંની ઓકારી.

બચ્ચાંની હેાજરી બહુ નાની હેાવાથી તેમાં એક વાઇન ગ્લાસ જેટલું દુધ રહી શકે તેથી જાસ્તી થાય તેા બચ્ચું ઓકી કાઢે છે. કેટલીક વખતે બચ્ચું બહુ દુધ ધાવે છે તેથી વારંવાર ધવાડવું નહિ. જ્યારે બચ્ચાંના મ્હેામાંથી દુધ વખતે વખતે બાહાર નિકળતું માલમ પડે તે વખતે બચ્ચાંને બીજું દુધ પાવું નહિ, અને બહુ ઉચકમેલ કરવું નહિ પણ સુવડાવી રાખવું. બચ્ચાંને દુધ પાઇને ઉછાળવું નહિ પણ જરાવાર સુવા દેવું.

જો એમ ન હેાય અને ખાલી ઓકારીજ આવે તેા જાણવું કે તેને બહુ દુધ આપવામાં આવ્યું હશે, અથવા પાચન ન થાય એવું દુધ અથવા બનાવટી ખેારાક તેને લીધેા હશે. જ્યારે બચ્ચું વારંવાર ઓકારી કરતું હેાય અને માને ધાવતું હેાય તેા વારંવાર ધવડાવવું નહિ. જો તેમ કરતાં પણ સાજું ન થાય તેા માનું દુધ ખરાબ છે એમ જાણવું અને તેની તપાસ કરાવવી; જો બીજું ગાયનું દુધ આપવામાં આવતું હેાય તેા તે દુધની તપાસ કરાવવી, અને જો એમ વારંવાર થાય તેા દાકટરની સલાહ લેવી અવસ્યની છે.

## બચ્ચાનાં પેટમાં પવન થવેા.

પવન થવાનું કારણ પણ, પાચન શક્તિનેા બગાડ અને, ખરાબ ખેારાકની ઇધાણી છે. જયારે બરાબર દુધ પાચત થતું નથી ત્યારે પેટમાં પવન થાય છે. જો સીસી બરાબર ધેાવામાં આવી ન હેાય અથવા દુધ

વાસી હોય તો પણ એમ થાય છે. જો બચ્ચાંના પેટપર હલવે હલવે થોડુંક "ટરપીનટાઇન" અથવા કોલન વોટર લઇ ઘણો વખત મસળવામાં આવે, અથવા ગરમ પાણીમાં નહવડાવવામાં આવે, અથવા રોજ શેક કરવામાં આવે, તો તે નરમ પડી જાય છે.

## પેટમાં દુખાવો.

બચ્ચું એકદમ કાંઇ પણ કારણ વગર ચિચારા મારી રડી પડે અને પગ ઉપર ખેંચી લે છે, ઝાડો ચીકટ અને ભુરા રંગનો થાય છે. જો બચ્ચું ધાવતું હોય તો માના ખોરાકમાં બગાડો થયો હશે અથવા ગાયનું દુધ પીતું હોય તો સીસી સાફ કીધી ન હોય. પેટમાં દુખારાની વખતે થોડું એરંડિયું આપવું.

## બચ્ચાંની માન્દ નિકળી આવવી.

કેટલીક વાર બચ્ચાંનો પેટ આવવાનો ભાગ જરા બાહર નિકળી આવે છે. કેટલીક વખતે ખુબ પેટ આવવાથી અથવા ચાલુ કબજિયાતથી આ પ્રમાણે થાય છે. ઝાડો થતી વખતે માન્દ રાતા રંગની અને લખોટા જેવી બાહર નિકળી આવે છે અને તેમાંથી ઝાડો થાય છે. કેટલીક વખતે તેમાંથી લોહી વહે છે અને દુખાવો થાય છે. એવી વખતે એક વાદળી ઠંડા પાણીમાં બોળી નિચવીને તે ઉપર જરા દાબવી. કબજિયાત થવા દેવી નહિ. પેટ આવ્યા પછી તે ભાગ ઠંડા પાણીથી સાફ કરવો અને ઠંડી વાદળીથી ડાબી રાખવો.

(Thrush) મ્હો આવવું અથવા મ્હો સુજી આવવું, મ્હોની કીનારી સુજી આવે છે, મ્હોની અંદરના ભાગમાં સફેદ ડાઘો પડે છે, દાંતના પારા, અંદરના ગાળો, હોઠો બધાપર અંદરથી સફેદ ડાઘ પડે છે અને બચ્ચાંથી કાંઇ ખવાતું નથી. એવાં દરદ પછી પગની વચેના ભાગમાં સોજો ચઢે છે અને લાલ થઇ આવે છે, એનું કારણ તો ખરાબ દુધ છે. દુધની બાટલી અથવા વાસણ જો સાફ કીધાં ન હોય તો ગરમીના દિવસોમાં તેમાં એક નાના છોડ જેવું પાકે છે, અને તે શરીરમાં દુધ સાથે પેવસ થાય છે.

દુધ પીધા પછી અથવા ખોરાક ખાધા પછી બાળકનું મ્હો સારી

રીતે સાફ કરી નાખવું. ટંકણખાર, "બોરેકસ અને ગ્લીસીરીન" (Borax & Glycerine) સાથે મેળવી તેમાં કપડું ભીંજવી તેથી મ્હો સાફ કરવું. પણ એમ કરો તેની અગાઉ "કારબોનેટ ઓફ સોડા" એ સાફ કરવું.

જ્યારે એવું દુખ થાય ત્યારે દુધને સાફ કીધેલાં વાસણમાં સારી રીતે ઉકાળવું અને તેમાં પાપડ ખાર (Carbonate of Soda) અથવા "કારબોનેટ ઓફ પોતાશ" (Carbonate of Potash) નાખી પીવા આપવું. પણ જો ઓકારી થતી હોય તો દુધ બંધ કરી "બારલી વોટર" (બારલીનું પાણી) આપવું અને કામ પડતાં દાકટરને બોલાવવો.

બચ્ચાંને કેટલીક વખતે લોહી બગડી જાય છે અને ફુલ્લા દિલ ઉપર થાય છે એવે વખતે થોડું ગંધક લઇ તેને "વેસેલાઇન" અથવા તેલમાં મેળવી તે ફુલ્લાપર લગાડવું, અને સોજી ખાવાના ગંધકની ભુકી "Pure sulphur powder"ની એક એક ચમચી આપવી જેથી લોહી સાફ થશે. ઝાડો કબજ રાખવો નહિ, જરા એરંડિયું આપવું.

**સંધીવા** (Rheumatism)–એ દરદ માબાપની પોતાની બેદરકારીથી બચ્ચાંને થાય છે. એથી મુખ્ય કરી પગ પર સોજો થાય છે અને બહુ દુખાવો થાય છે, આખી રાત ને દહાડો બચ્ચું રડયા કરે છે અને બેચેન રહે છે. એવી વખતે દાકટરની સલાહ લેવી બહુ અગત્યની છે, કારણ કે જ્યારે સંધીવા પેટ પર ચઢે છે ત્યારે બચ્ચું એકદમ મરણ પામે છે; તેથી દાકટરની સલાહ લેવી. થોડી (Sulphu) ખાવાની ગંધક આપવી જેથી લોહી સુધરશે. **કરમ**. બચ્ચાંને વારંવાર કરમ થાય છે જેથી બચ્ચું બહુ હેરાન થાય છે. કરમ થાય છે ત્યારે બચ્ચાંને પેટ આવે છે, અજીરણ થાય છે, પેટ ઉપસી આવે છે, બેચેની થાય છે; ઉંઘમાં દાંત કચકચાવવા, તાણુતોડ થવું, આંખનું ચળકવું, નાક તુપવું, એ સઘળાં કરમ થવાનાં ચિન્હો છે. કેટલીક વખત ઓકારી ખુબ થાય છે એ વખતે એરંડિયું આપવું પણ બહુ જરૂરનું છે. બચ્ચાંની કોઇ પણ જાતની માંદગીમાં ઘરના ઉપાય જો કારગત નહિ લાગે તો ડૉક-ટરને કશાબી વિલંબ વગર બોલાવવો યા તેની સલ્લાહ લેવી અને માંદગી કોઇ પણ રીતે વધવા દેવી નહિ.

# પ્રકરણ ૬ ઠું.

## માતાએ નામાંકિત છોકરાં કેમ બનાવવાં.

> "She can teach the little children
> To be brave and firm, and true-
> True to manhood, God and country,
> More than this no *man* can do."
>
> H. I. Johnson.

"તેણી પોતાનાં નાનાં બચ્ચાંને બહાદુર થવાને અને દ્રઢ થવાને, અને વફાદાર—વફાદાર આદમ જાતને, ઇશ્વરને અને દેશને થતાં શિખવી શકે, એથી વધુ કોઈ પણ **મરદ** કરી નહિ શકે."

**એચ. આઈ. જોનસન.**

### માતા અને છોકરાંનો સંબંધ.

જ્યારે એક સ્ત્રીને બચ્ચાં થાય છે, ત્યારે તેણી માતા કહેવાય છે. જ્યારે બચ્ચું લાડકે અવાજે વારંવાર 'મમ્મા' બોલે છે ત્યારે તે માતાનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તે માતા કેવી હરખાય છે? તે માતાનો પ્યાર કેવો દીપી નિકળે છે? કેટલીક વખતે માતા કંટાળી જઇ બચ્ચાંને માર ફાડ કરે છે ત્યારે પણ નાનું બચ્ચું 'મમ્મા,' 'મમ્મા,' કર્યા કરે છે. જ્યારે મા બચ્ચાંને વિહણું મુકી જાય છે ત્યારે બચ્ચું રડીને તોફાન કરે છે ત્યારે તેણી મારે છે તે છતાં પેલું બચ્ચું તેની કેડપર રહેવાને રડે છે. જેમ બચ્ચાંને આવો મા પર કુદરતી પ્યાર છે તેમ વળી માતાને પણ પોતાના બચ્ચાંને વિશે અચુક પ્યાર રહે છે. તેણી કેટલી વેદના અને જેહેમતો ખેંચી બચ્ચાંની સારવાર કરે છે, નવ મહિના પેટમાં રાખે છે, ઉંઘ ભુખની દરકાર કર્યા વગર પોતાના બચ્ચાંની માવજત કરે છે અને પોતાનાં સુખનો કેટલો ભોગ આપી બચ્ચાંને ઉછરે છે? માના બચ્ચાં તરફના પ્યાર

વિશે સેંકડો કવિતાઓ લખાઈ છે. પણ જ્યારે એક માતા જ્ઞાની નથી હોતી ત્યારે પ્યાર કેવી રીતનો કરવો તેથી બેનસીબ રહે છે. પ્યારથી બચ્ચાંને સુધારવાને બદલે ઉલટાં બચ્ચાંને બગાડી નાખે છે અને બચ્ચાં મોટપણે દુઃખી થાય છે. જ્યારે માતા આટલી વેદના ખમી બચ્ચાંને ઉધારે છે અને તે બચ્ચાંને એક સારા શહેરી અને નીતિમાન ગ્રહસ્થ તરીકે ઉછેરવા શક્તિવાન ન થાય તો તેણીની આટલી જેહમત અને આટલા બધા ભોગો તદન વ્યર્થ જાય છે, અને તેણીના ભોગો, ને તેણીની જેહમતથી એક સેહતાનને ઉછેરયો, અથવા એક કમનસીબ મુફલેસ હસ્તીમાં આવ્યો એમ કહેવાય! કેટલીક વખતે અજ્ઞાન માતાનાં બચ્ચાં મોટપણમાં એમ બબડે છે કે તેઓને માબાપે શા માટે હસ્તીમાં લાવી હાડમારી ભોગવવા પેદા કીધાં? બચ્ચું માતાની ગોદ અને સંભાળમાંજ જનમયું ત્યારથી મોટું થયું ત્યાં સુધી એક રહે છે, તે છતાં જો એક બચ્ચું સારૂં ન નિકળે તો બચાંનો વાંક કે માતાનો વાંક? જ્યારે કુમળી વય અથવા તો મોમ જેવું નરમ કુમળું બચ્ચું હોય તે વખતે જો એક માતાએ નીતિના સારા છાપ નાજુક ભેંજા ઉપર પાડયા હોય તો તે જેમ મોમ પર હંમેશના રહે છે તેમ તે બચ્ચાંના મગજપર રહેવાજ જોઇયે; પણ તેવું અફસોસ! આપણી નજરમાં આવતું નથી! એ છાપનારનો વાંક રહે છે, પણ બચ્ચાંનો વાંક નથી રહેતો, તે વખતે બચ્ચાંના મગજપર સારા છાપ મારવાને બદલે અજ્ઞાનથી એક માતા બચ્ચાંને અણઘટતો લાડ લડાવે છે અને તે બચ્ચું લાડની ઝુમમાં જેમ ગમે તેમ રસ્તો લે છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે, "That which is not ruled by the rudder, will be ruled by the rock," યાને "જે (વહાણ) સુકાનને તાબે ન થાય તે ખડકને વશ થાય છે." જેમ વહાણ હંકારનાર જો સુકાનપર આખો વખત બેસી નહિ રહેતાં વહાણને જેમ ગમે તેમ જવા દે તો ખડકો ઉપર વહાણ અથડી જઈ ભાંગી જાય છે અને વહાણને અને પોતાને બન્નેને ઇજા થાય છે, તેમજ એક માતા તે બચ્ચાંનો સુકાની છે. જો તે બચ્ચાંને સહિસલામત નીતિના કિનારાપર લાવવા માંગતી હોય તો તેણીએ પેલા સુકાનીની માફક સંભાળ રાખવી જોઇયે. જેમ

દરિયામાં કયે ઠેકાણે ખડક છે તે વહાણ હંકારનારે જાણવું જોઇએ તેમજ માનવીની જીંદગીમાં કયે ઠેકાણે જોખમ સમાયલો છે તે એક માતાએ જાણવું અગત્યનું છે. જો તેવા જોખમ એક માતા ન જાણે તો તે બચ્ચાંની આખી કારકીરદી ભાગી તુટી અને ધક્કા મુકકી ખાતી જાય છે. ઘણુંકરી માનીજ બેદરકારીથી એક બચ્ચું શરીરે નબળું રહે છે, પોતાની જીંદગીમાં કોઇબી મોટાં કામો માથે લેવા શકિતવાન હોતું નથી, અને આખી જીંદગી લગભગ બિમારીમાં ગુજારે છે; માનાંજ અજ્ઞાનપણાંને લીધે એક બચ્ચું બુબખ અને બેઅકલી થઇ હાડમારી ભોગવે છે; માના અવિચારી લાડને સબબે એક બચ્ચું ચકભમ, લુંચું, અને બદમાશ નિવડે છે; અને તેમ બને તેમાં શું શક છે? આપણ આગળ દાખલા દલીલો અને તબીબોનાં મત સાથે જોઇ ગયા કે હમેલવાળી સ્ત્રીના જેવા વિચાર હોય તેવા વિચારના છોકરાં જન્મે છે. જો કોઈ પરણેલું જોડું સઘળો વખ્ત હવસી ખ્યાલ કરે, અને હવસથીજ એકમેક સાથે રહે અને બચ્ચાં પેદા થવાને જે લોહી જોઇયે તેનું એકે એક ટીપું તેઓની હવસી લાગણીઓથી ભરાયલું હોય, તો કોઈ પણ અકલમંદ મરદ અથવા ઓરત કહી શકશે કે તે બચ્ચું, જે તેઓનાંજ લોહીનું બનેલું છે તેમાં હવસ ન ઉતરે? માબાપનો હવસ બચ્ચાંમાં ઉતરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓના હવસથી બહુ દરજ્જે જયાદા હવસી તે બચ્ચું થાય છે; કારણ તે બચ્ચાંના લોહીનાં એકકે એક ટીપાંમાં હવસ છે અને તે પણ જન્મથીજ છે, એટલે ઉમરે પુગતાં કુદરતી રીતે તે હવસ વધવોજ જોઇયે.

જયારે એક ઝાડની ડાળી કુમળી હોય છે ત્યારે તેને જેમ મરડવામાં આવે તેમ મરડાય છે, તેમજ જો બચ્ચાંને નાનપણમાં સારી કેળવણી આપી હોય તો તેજ વળણ મોટપણમાં પણ રહે છે; પણ જે વખતે સારી અસરો કરવી જોઇયે તે વખતે બચ્ચાંને કેટલાંક માબાપો અવિચારી લાડ લડાવે છે, અને જયારે કુમળો વખત ગયો કે પછી તેને સુધારવા બહુ યત્ન કરે, તો તે ફોકટનાં ફાંફાં શિવાય બીજું શું? તેથી બચપણમાંજ એકજ સારી વળણથી બાળકોને ઉધારવાં જોઇયે

કે તે મોટપણુમાં તેજ વળણુ અખત્યાર કરે. આપણને એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે એક બચ્ચું શરીરે નબળું અથવા ચાલ-ચલને લુચ્ચું નિવડે તો તેમાં મુખ્ય વાંક માબાપનો છે. અજ્ઞાન માબાપોની કેળવણી આપવાની રીત બરાબર ન હોય, અથવા તો કેળવણી આપવાની મુદ્દલ સમજ તેઓમાં ન હોય, તો લુચ્ચાં છોકરાં પેદા થવાં તે કુદરતી પરિણામ છે. માબાપે કેળવણી કેવી આપવી તે જાણવું અતી જરૂરનું છે. માબાપ થવાની અગાઉ, માબાપ થવાની લાયકાત ધરાવવી જોઇયે. એ વિશે હાલનો જાણીતો ફિલસુફ હરબર્ત સ્પેનસર શું કહે છે તે જોઇયેઃ—

" જો એક વેપારી અંકગણિત અથવા હિસાબ રાખવાના કોઇ પણ જ્ઞાન વગર ધંધો ચલાવે, તો આપણે તેની મૂર્ખાઇ માટે બબાડયે છીએ, અને તેમાંથી ઘણુંજ નુકસાનકારક પરિણામની આશા રાખિયે છીએ. અથવા જો શરીર માંહેલા સઘળા અવયવોનાં જ્ઞાન વગર કોઈ શખ્સ વાહાડકાપ કરનાર તબીબ તરીકે ધંધો ચલાવે તો તેની હિંમત માટે આપણને અજાયબી ઉપજે છે, અને તેનાં દરદીઓ તરફ દયા છુટે છે. પણ જ્યારે શરીર, મન, અથવા નીતિ સંબંધી કાનુનોનો વિચાર પણ કર્યા વિના માબાપો છોકરાં ઉછેરવાનું મુશકેલ કામ શરૂ કરે છે, ત્યારે તેવાં માબાપો તરફ કોઇને કાંઇ અજાયબી ઉપજતી નથી, તેમજ તેમનાં ભોગ થઇ પડતાં બચ્ચાંઓ તરફ દયા લાગતી નથી ! "

આ ફિલસુફના કેહેવા પરથી માલમ પડે છે કે ઘણે દરજ્જે માબાપો પોતાના ફરઝંદોને કેવી કેળવણી આપવી તે વિશેનું જ્ઞાન ધરાવતાં નથી, જે બહુ અફસોસની વાત છે! બચ્ચાં ઉછેરવાનું કામ કાંઇ સાધારણ નથી—એ કામ બહુ બીકટ છે—એ વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું એ દરેક માબાપની ધાર્મીક ફરજ છે. બચ્ચાં વિષેનું દરેક જ્ઞાન : જેવું કે તેઓની અંગકસરત, શરીરની રચના, તેઓની નીતિ, તેઓની સુખશાંતિના નિયમો, રીતભાત, ખોરાક, વિગેરે દરેક જરૂરની બાબદમાં એક માતાએ સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવવું જોઇએ. મુખ્ય કરી એ જ્ઞાન ધરાવવાની માતાએ પોતાની ફરજ સમજવી જોઇયે, કારણ બાપ કરતાં મા આગળ બચ્ચું વધુ વખત રહે છેઃ બાપ તો પોતાના કામકાજમાં

ઘરની બહાર આખો દિવસ રહે છે, જ્યારે બચ્ચું માની પાસે આખો દહાડો ગુજારે છે. તેથી માતાને ઉપલી બાબદોનું જ્ઞાન ધરાવવાની બહુ જરૂર છે. જ્યારે માતાઓ એવું જ્ઞાન ધરાવશે—જે ધરાવવાની તેઓની ફરજ છે—ત્યારેજ આપણી ભુમીપરથી લુચ્ચાઇ, લફંગાઇ, શારીરીક નબળાઇ અને કજિયો કંકાસ ઘણે દરજ્જે ઓછાં થશે ! એક જ્ઞાની માતા દુનિયાનું ભલું કેટલું કરે છે, તે ઉંડો વિચાર કરતાં માલમ પડે છે ? અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "She who rocks the cradle, rules the world" "જેણી પારણાંને હિંચકો નાંખે છે તેણીજ આખી દુનિયા ઉપર હકુમત ભોગવે છે." એ કહેવત બેશક ખરી છે. આપણે જોઇયે છીએ કે બચ્ચાંને મોટપણે નામાંકિત પુરૂપ થવાનો આધાર મા તરફથી મળતી કેળવણી ઉપર રહે છે. ગ્લૅડસ્ટન જેવો એક નામાંકિત પુરૂપ જે કરોડો માણસનો પ્રધાન હતો અને કરોડો માણસનો ચાહ મેળવનો હતો—તેના જેવો નર જ્યારે એક માતા પોતાની કેળવણીથી પેદા કરે ત્યારે તેણીનો દરજ્જો કેવો બુલંદ, પવિત્ર અને અદેખાઇ કરવા લાયક હોવો જોઈયે ? જો માતા પોતે ઉત્તમ જ્ઞાન ધરાવતી હોય અને બચ્ચાંને સર્વ પ્રકારની ઉત્તમ કેળવણી આપવાને શકિતવાન હોય તો એક માણસ એમ કહેવાને આંચકો ખાય નહિ કે, એવી માતા **ચાહે તો** પોતાનાં ફરઝંદને નામાંકિત પુરૂષ બનાવી શકે.

જ્યારે આવી સાબેતી આપણી પાસે છે કે એક મા પોતાનાં બચ્ચાંને શ્રેષ્ઠ કે નામાંકિત બનાવી શકે, અને જ્યારે બચ્ચાંની ભવિષ્યની કારકીરદીનો માતાની બચપણની કેળવણી પર આધાર હોય છે, ત્યારે હાલની અને ભવિષ્યની માતાઓ! શું તમારી ફરજ નથી કે એવા પ્રકારની કેળવણી લઈ તમારાં ફરઝંદોની ભવિષ્યની ચાવી—જે તમારા હાથમાં છે—તેનો ઉપયોગ કરી, તે ચાવીથી તમારાં ફરઝંદોનાં મનનાં ગૌહરની તીજોરીના દરવાજા ખુલ્લા કરી આપી, તેઓને નામાંકિત પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ બનાવી શહેરની આબાદાની અને માણસ જાતનું કલ્યાણ કરો ? એક દિલગીરીની વાત એ છે જે કોઇ હિંદી માતાને ત્યાં છોકરી પેદા પડે છે તો તે માતા ખુશી થતી નથી અને વળી કેટલીક

વખતે એમ કહે છે કે, "જેને ઘર કન્યા તેને પરમેશ્વરે દંડયા." આ વિચાર રાખવો દરૂસ્ત નથી. માણસ જાતની વૃદ્ધિ માટે મરદ અને સ્ત્રી બન્નેની જરૂર છે. જો સ્ત્રીઓને સારી કેળવણી આપી હોય, તેઓને ઉંચા પ્રકારની જીંદગી ગુજારતાં શિખવ્યું હોય અને તેઓને ઉંચા હુન્નરો અખત્યાર કરવાની તક આપવામાં આવી હોય, તો આપણે ખાત્રીથી કહીશું કે એવી બેટીઓથી માને દિલગીર થવાનું કાંઇપણ કારણ નથી. જો તમારા ઘરમાં કોઇ પાળણપોષણ કરનાર ન હોય અને તમારી છોકરીઓને જો હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેઓજ છોકરાની ગરજ સારશે, બલકે છોકરાંના કરતાં સારી કમાણી કરશે. જો કોઇ છોકરી "નર્સીંગ" જાણતી હોય, ઉંચા પ્રકારનું ભરતકામ કરી શકતી હોય, ગાયનપર કાબુ ધરાવતી હોય, ચીત્ર કળામાં પ્રવિણ હોય, સારૂં અંગ્રેજીનું ભંડોળ ધરાવતી હોય, અને સીવવા ભરવાને શક્તિવાન હોય, તો કોઈ પણ એમ કહી શકશે કે તે છોકરી તંગીને વખતે પોતાનું ગુજરાન સારી રીતે ન કરી શકશે બલકે તેના કુટુંબને પાળી ન શકશે? તેથી જો કોઇ મા પોતાની છોકરીને ઉપલા હુન્નરો શિખવશે તો તે છોકરી વિષે દિલગીર થશે નહિ. જો તેણીને સારા હુન્નરો શિખવવામાં આવ્યા હોય તો એક મરદ કરતાં સ્ત્રીને તંગીને વખતે ગુજરાન કરવાનાં બહુ સાધનો છે. પણ દરેક માને એટલી અરજ કરવી પડે છે કે હાલની યુનિવરસિટિની કહેવાતી ઉંચી કેળવણી આપવી નહિ, કેમકે મેટ્રીકયુલેટ થતાં એક સ્ત્રીનો બાંધો દોદરો થઇ જાય છે, ને કૉલેજનો અભ્યાસ કરતાં તો પરણી ન શકે એવી હાલતમાં આવી પડે છે. પ્રિય બેહનો. જો તમારી છોકરીની આખી પરણેલી જીંદગી દુ:ખમાં જોવા ચાહતાં હો, તમારી છોકરીનાં નબલાં અને દરદી છોકરાં રમાડવાની હોંશ ધરાવતાં હો, તમે તેણીને એક **માતા તરીકે અભણ** નિહાલવાની ખાહેશ રાખતાં હો, તમે દાકટરની દવા તેણીને હમેશાં આપવાની ઇચ્છા ધરાવતાં હો, તોજ તેણીને વગર ખપની અને તંદરોસ્તી દોદરી કરી નાખતી હાલની યુનિવરસિટિની કેળવણી આપજો.

હવે આપણે નામાંકિત સ્ત્રી અથવા પુરૂષ કેમ બનાવવા તે વિષે વિચાર કર્યે. એવાં સ્ત્રી અને પુરૂષ બનાવવાને માટે એક માતાએ પોતે

કેળવણી લેવાની જરૂર છે, એ ના પાડી નહિ શકાય એવી સાબેતી છે. જેમ જાણીતો ફિલસુફ હરબર્ટ સ્પેનસર કહે છે તેમ જ્યારે સુતાર લુવાડને તેઓનું કામ શિખવવું પડે છે ત્યારે તો માને છોકરાંને ઉછેરવાનું બિકટ કામ શિખવવાની ઘણીજ જરૂર છે. તે કેવી રીતે શિખવવું તે નીચલાં લખાણપરથી માલમ પડશે. નામાંકિત આદમી પેદા કરવાને માટે (૧) માતાએ બાળકને કેમ કેળવણી આપવી તે શિખવું. (૨) તેણીએ પોતાના હવસને ચોકસ વખતે અખત્યારમાં રાખવાની રીત જાણવી. (૩) તેણીએ છોકરાંને અવિચારી લાડ લડાવવાથી દુર રહેવું.

## છોકરાંની તનની કેળવણીની મોટી જરૂર.

છોકરાંની મુખ્ય કેળવણી બે રીતની હોવી જોઇયે; એક મનની કેળવણી અને બીજી તનની કેળવણી. જો ઉંચા પ્રકારની મનની કેળવણી છોકરાંઓને આપવી હોય તો તેઓની તનની કેળવણી વિસરવી નહિ. તનની કેળવણીની ઘણીજ જરૂર છે. લૅટીન કહેવત "Mens sana in Cropore sano" પ્રમાણે એક તંદરૂસ્ત શરીરમાંજ એક ખીલેલું મગઝ મળી શકે. જેમ એક કારીગરનું હથિયાર સારૂં નથી હોતું તો તે પોતાનું કામ બરોબર કરી શકતો નથી, તેમજ જો એક માણસનું શરીર નબળું હોય તો કુદરતી રીતે તેનું ભેજું પણ નબળું હોવું જોઇયે, અને તેથી તે છોકરાંથી અભ્યાસ થતો નથી. સર્વથી પહેલાં એક માતાએ પોતાનાં બાળકની નાનપણથીજ શરીરની સંભાળ લેવી જોઇએ,—પોતાનાં બચ્ચાને એક મજબુત બાંધાનું આદમી બનાવવાની કોશેશ પહેલી કરવી જોઇયે. તેથીજ બચ્ચું જ્યારે મોટું થશે ત્યારે પોતાની જીંદગીની લડતમાં ફાવી શકશે. આપણે જોઇયે છીએ કે હાલ ગુજરાનના સાંધણો થોડાં હોવાથી અને ધંધા ધાપામાં હરીફાઇ વધી ગયાથી જીંદગીની લડત વધતીને વધતી ચાલી છે; એવા વખતમાં જો કોઇ આદમીનો શરીરનો બાંધો નબળો પડી ગયો હોય તો તે બાપડો જીંદગીની લડતમાં ફાવતો નથી, અને પોતાની આખી જીંદગી બહુ કંગાળ હાલતમાં ગુજારે છે! એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે એક માતાએ પોતાના બચ્ચાંની તંદરોસ્તીપર મોટું ધ્યાન આપવું જોઇયે.

આપણા દેશમાં નાનાં બચ્ચાની જોઇતી જતન થતી નથી. યુરોપિયનો બચ્ચાંને માટે બહુ ખરચ કરે છે, તેઓને માટે મોટા પગારની બચ્ચાંને તરબિયત આપે તેવી "ગવરનેસ" રાખે છે, છોકરાંઓને તેને સોંપે છે, અને નાનાં બચ્ચાંને તેઓને લાયકની રમત આપે છે. તેઓને દોડધામ કરવા દે છે અને તેઓને દોડવવાને ખાતર માબાપ પોતે સાથે સાથે દોડે છે, પણ આ દેશની અભણ માતાઓ તો પોતાની બચ્ચાંને ધમકાવી ધમકાવી પોતાની સાથે પુતલાં માફક બેસાડી રાખે છે. નાનાં બચ્ચાંને માફકસર દોડવાની બહુજ જરૂર છે; એમ દોડવાથી તેઓનું લોહી સારી રીતે નસમાં ફરે છે, પાચન શક્તિ સુધરે છે, શરીરનો રોગ પરસેવા વાટે બહાર નિકળે છે અને બચ્ચાંનો ઉધરભાવ બહુ વધે છે. તેથી દરેક માબાપે પોતાનાં બે ત્રણ વરશનાં બચ્ચાંને દોડાવી દોડાવી રમાડવાં. તેઓને દડો આપવો અને તે દડો ફેંકીને દોડાવવાં જોઇયે. બચ્ચાંને રમકડાં પણ એવાં આપવાં કે જેથી બચ્ચાંની અવલોકન કરવાની શકિત વધે; તેઓને સારી કારીગરીની ચીજો આપવી અને તેની કારીગરીની પીછાણ કરવા શિખવવું. જ્યારે બચ્ચું ચારથી પાંચ વર્ષનું થાય કે તેને નાના હિંચકાપર બેસાડવું અને હિંચ નાખવી, જેથી તે બચાંની બીક નાસી જશે, પછી તેને જરા ટીંગાવાની ટેવ પાડવી, જેથી હાથ મજબુત થશે તથા ડ્રીલ રમાડવી. એવી નાના પ્રકારની અંગ કસરત ચાલુ રાખવી જોઇયે. મુખ્ય કરી બાળપણમાં થોડું થોડું દોડાવવું તો ઘણું અગત્યનું છે.

જ્યારે બચ્ચું દશથી બાર વરસની ઉમરે પુગે ત્યારે તેને કસરતશાળામા મુકવું, અથવા મગદળ અને 'દમબેલ્સ'ની કસરત કરાવવી. હિંદુસ્તાનમાં છોકરીઓને માટે કસરતશાળા નથી એ દિલગીરીની વાત છે. લંડન અને પશ્ચીમ ભણીના બીજા દેશોમાં હાલ છોકરીઓને માટે કસરતશાળા બહુ વધી ગઇ છે. અને આપણાં દેશમાં પણ વધે તો બહુ સારૂં કે ભવિષ્યની માતા શરીરે તંદરૂસ્ત ને મજબુત બાંધાની થાય. મુંબઇ શેહેરે પોતાના મુદ્રાલેખ "Urbs Prima in Indis" "હિંદુસ્તાનના પહેલાં શહેરને"ને લાયકનું થવું હોય તો બનતી ઉતાવળે છોકરીઓને માટે કસરતશાળાઓ સ્થાપી બીજાં શહેરોને દાખલો બેસાડવો. છોકરીને આ સંજોગો વચ્ચે જો કસરતશાળામાં ન

મુકી શકાય તો ઘરમાં અંગ કસરત કરાવવી અને હમેશાં ચપળ રાખવી, આળસુ બેસી રહેવા દેવી નહિ. તેણીને પણ દડાદાવ બહુ રમાડવા, બચ્ચાંને છાતી કાઢી ચાલતા શિખવવાં, હમેશાં અઢેલીનેજ બેસાડવાં, વાંકાં બેસવાં દેવાં નહિ. બચ્ચું સોળથી સતર વર્ષનું થયું કે તેને તરવાનો હુન્નર શિખવવો. તરવાનો હુન્નર બહુ ઉત્તમ છે અને તંદરોસ્તી વધારે છે એટલુંજ નહિ, પણ જોખમની વખતે જીંદગી બચાવવાને સામર્થવાન બનાવે છે. કસરત જેમ છોકરાંને શરીરે મજબુત કરે છે તેમ વળી છોકરીનું શરીર તંદરૂસ્ત બનાવે છે; તેથી છોકરા છોકરીઓને તરવાની કસરત હમેશાં આપવી. તરવાનો હુન્નર શિખવવાની શાળા શિવાય શિખતા છોકરાને બીજે ઠેકાણે તરવા ઉતરવા દેવું નહિ, નહિ તો ડુબી જવાના ઘણા સંભવ હોય છે. છોકરાંઓને સાંજ પડતાં રમવા અથવા ફરવાની રજા આપવી. છોકરાઓને ક્રીકેટ રમવા અને કસરત શાળામાં જવા દેવા, અને છોકરીઓને બીજી છોકરીઓ સાથે એવોજ દડી દાવ દોડધામથી રમવા દેવા. સાંજ પડતાં કોઇબી છોકરાંને ઘરમાં રાખવાં નહિ, તેઓને એ વખતે અભ્યાસ કવા દેવો નહિ, પણ જેવા પાંચ વાગે કે તેઓની ચોપડી જબરદસ્તીથી બંધ કરી તેઓને એકદમ ખુલ્લી હવામાં ઘરથી બહાર જવાનો હુકમ કરવો. તેઓને ફકત ફરવા હરવા કરતાં ખુલ્લી હવામાં જેમ દોડધામ કરે તેમ કરવા દેવાં. એથી તેઓનાં શરીરમાં ઘણી શક્તિ આવશે. કોઇબી બચ્ચાંને દોડધામ કરતી વખતે અથવા ચાલતી બેસતી વખતે ઉઘાડે મ્હોંઢે દમ લેવા દેવું નહિ પણ મ્હો બંધ કરી, નાકને રસ્તેજ દમ લેવા દેવું. જે છોકરાઓ મ્હોથી શ્વાસ લેછે તેઓનાં ફેફસાં જલદીથી બગડી જાય છે તેથી મ્હો બંધ કરી દમ લેવા દેવો. જે નિશાળમાં નાના બચ્ચાંને રમત ગમત આપી શિખવવામાં આવે, અને અંગ કસરત કરાવવામાં આવતી હોય તેજ નિશાળમાં બચ્ચાંને શિખવા મુકવાં. નાના બચ્ચાંને માટે જાત જાતની રમત શોધી કાઢવી જેમાં બચાં મજાહ લે અને અંગને કસરતણી મળે, જેવી કે નાસો ગોસો, આટા પાટા, ક્રીકેટ, ટેનીસ, વિગેરે.

મોટાં બચ્ચાંને અથવા તો છોકરાંઓને જો કસરતશાળામાં મોકલવાને ન બને તો તેઓને ઘરમાં કસરત કરાવવી. હમણાંના જાણીતા

કસરતબાઝ સૅનડો (Eugen Sandow)ના "દમબેલસ અને દીવેલપર" મંગાવી તેની કસરતોની ચોપડીથી માહિતી મેળવી છોકરાંઓને આપવી. એ કસરતબાજ હાલ દુનિયાંમાં સર્વથી જોરાવર માણસ ગણાય છે. એ હાલના જમાનાના રૂસ્તમ પહેલવાનની જીંદગીનો ટુંક હેવાલ હરેક ભવિષ્યની માતાએ જાણવો જોઇયે.

પહેલવાની શકિતનો "સૅનડો" જ્યારે દસ વર્ષનો હતો ત્યારે માંદો અને ખહીના રોગથી પીડાતો હતો, તેજ છોકરો એક પહેલવાનના જેવો કેમ થયો અને વખણાયલી અંગ કસરત કેમ શોધી કાઢી તે વિષે જાણવાથી તમારાં છોકરાંને કેમ તંદરોસ્ત અને જોરેમંદ બનાવવાં તેનો પુરતો ખ્યાલ તમને આવશે. જો બચ્ચાંને તંદરોસ્ત અને જોરાવર બનાવવાં હોય તો "સૅનડો"ના હેવાલથી તેઓને વાકેફ કરવાં. તેની જીંદગીના બનેલા પહેલવાની બનાવો તેઓ આગળ રજુ કરવા. અંગ કસરતના અખાડામાં ખાસ તમારાં છોકરાં અને છોકરીને મોકલો. સરકસ થાય છે ત્યાં પણ મોકલવાં; ત્યાંની કસરત જોઇ બચ્ચાંને પણ કસરત કરવાની ઉલટ થશે. જ્યારે સરકસમાં આપણે અજાયબ જેવી અંગની કસરત નાના છોકરાંઓ, સ્ત્રીઓ, અને મરદોને કરતાં જોઇયે છીંએ ત્યારે આપણને ખ્યાલ આવે છે કે અંગની કસરત ઉમરે પુગેલા જુવાનિયાઓથીજ કરી શકાય છે એમ નથી, પણ નાનાં બચ્ચાં તેમજ સ્ત્રીઓ પણ અદભુત રીતે કરી શકે છે. જો નાના બચ્ચાં, સ્ત્રીઓ અને મરદોને કસરત કરાવી હોય તો તેઓ પણ આવા મજબુત બાંધાના થઇ શકે એમાં સંદેહ નથી. આ પરથી માલમ પડે છે કે તમારી છોકરીને પણ નાનપણથીજ કસરત કરાવશો તો તેણી પણ મજબુત, ઘટમદાર શરીરની અને જોરાવર માતા થવાને શકિતવાન થશે. દરેક માતાની ફરજ છે કે પોતા પાછળ તદરોસ્ત છોકરાં મુકી જવાં, જેથી ઉઘરતી ઓલાદ મજબુત બાંધાની રહે અને આપણા દેશનાં દુઃખ દરદો ઓછા થાય. એ રીતે એક સદગુણી માતા તંદરોસ્ત છોકરાં બનાવવાથી પોતાના દેશની પણ મોટી સેવા બજાવે છે. વળી માતા પોતે કેવી સુખી રહે છે? જે સ્ત્રીના છોકરાં તંદરોસ્ત હોય છે તે માતાને ઘણી ચિંતા હોતી નથી,

તેણીના ઘરમાં દુઃખ દરદ હોતાં નથી, દવાનો ખર્ચ થતો નથી અને તંદુરેાસ્ત છોકરાં ખુશાલ હોય છે તેથી માબાપ પણ ખુશાલ અને સુખી રહે છે, તેથી બચ્ચાંની અંગ કસરત એક માતાએ ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી. જુવાનીનો અમૂલ્ય વખત બચ્ચાંનું શરીરનું બંધારણ થવાનો વખત છે; તે સોનેરી વખત નકામો જવા દીધો તો નબળી દેહમાં તે બાળક જીંદગી ગુજારે છે અને હાડમારી ભોગવે છે. હાલ આપણા દેશમાં દિનપ્રતીદિન તંદરેાસ્તીનો બગાડ થાય છેઃ મુખ્ય કરી પારસીઓ, જેઓ કેળવણી બહુ લે છે, તેઓના હાલ શું થાય છે ? તેઓ કેળવાયા, બીજી જાતો કરતાં શ્રેષ્ટ જીંદગી ગુજારવા શિખ્યા, પણ તંદરેાસ્તી સાચવવા માટે અંગકસરત કરવી જોઇયે એટલી તેઓ નથી કરતા અને અભ્યાસના બોજા હેઠે કચડાઇને કરકટી જેવાં શરીરથી ક્રિયાની લોહીને એબ લગાડે છે. વળી પારસી છોડીઓનું શરીર તો અંગકસરતની ગેરહાજરીમાં તદન લેવાઇ તવાઇ ગયું છે. તેઓએ ખુબ અભ્યાસ કરવા માંડયો અને અંગ કસરત સદાની ખોઇ દીધી જેથી શરીરનો બહુ બગાડો કીધો છે, તેઓએ અંગકસરત ચાલુ રાખવીજ જોઇયે છે, અને માતાએ પોતાની છોકરીની અંગ કસરત ઉપર ધ્યાન રાખી માતા તરીકેની પવિત્ર ફરજ બજાવવામાં કોટાઇ કરવી જોઇયે નહિ.

## સદગુણી છોકરાં બનાવવા કેવો ખોરાક આપવો જોઇયે ?

છોકરાંઓને અંગ કસરત આપ્યાથી તંદરેાસ્ત થાય છે એ ખરૂં છે, પણ ખોરાકપર પણ સારો બાંધો બહુ આધાર રાખે છે. બચ્ચાંને જો સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક મળે છે તો તે તંદરેાસ્ત અને નીતિમાન રહે છે. મુખ્ય કરી શિખતા છોકરાંને એવો ખોરાક આપવો જોઇયે કે જેથી સારો અભ્યાસ થાય, ચાલાક ભેજું રહે, ચપળતા વધે અને નીતિ સચવાય. કેટલીક વખતે બચાં અનીતિમાન રહે છે, શિખતાં નથી અને સુસ્ત બની જાય છે તેનું મુખ્ય કારણ અણઘટતો ખોરાક છે.

આપણે જાણયે છીયે કે બચ્ચાંનું લોહી નાડીમાં જોસમાં આવે છે. લોહીની ચાલ આવી રીતની હોવાથી ખોરાક એવી રીતનો રાખવો જોઇયે જેથી લોહી ઉસ્કેરાય નહિ. તીખ્ખા, મસાલેદાર ખોરાકથી, બહુ ગોશ અને ઇંડાના ખોરાકથી, અને વસાણાના ખોરાકથી લોહી ઉસ્કેરાયલું રહે છે,

જેથી છોકરાંઓ બહુ મીજાજી, ગુસ્સાના ભરેલાં, હદથી બાહેર મારફાડ કરનારાં, અને અનીતિના રસ્તાપર સહેલાઈથી ઢળી જનારાં થાય છે. કેટલીક વખતે જુવાન છોકરાંઓમાં એવા ખોરાક હવસ ઉશ્કેરે છે અને તેથી છુપી બદીમાં ફસી પોતાને હાથે પોતાનું શરીર તાવી નાખે છે, તેથી માતાની ફરજ છે જે જુવાન છોકરાને એવો ખોરાક આપવો કે જેથી શરીરમાં કૈાવત અને શાંતિ પણ રહે, હવસો ઉશ્કેરાય નહિ અને શાંત મને અભ્યાસ કરી શકે.

અભ્યાસ કરતાં બચ્ચાંને થુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી યા પાંઉ બહુ જરૂરનું છે, કારણ તેમાં મગજને પુષ્ટી આપવાનો ખોરાક છે. વળી "સ્ત્રૉંગ" ચાહ આપવાને બદલે દુધનો ખોરાક બહુ સારો છે, મુખ્ય કરી જુવાન માણસોને અભ્યાસ કરવાને દુધ બહુ સારૂં છે. બધી જાતના કઠોળઃ તુવરની દાળ, મગની દાળ, ચણાની દાળ અને મસુરની દાળ બહુ શક્તિ આપનાર છે, અને લીલી તરકારી બહુ ફાયદેમંદ છે. અભ્યાસી છોકરાંને રાતનો ખોરાક સેહેલાઇથી પાચન થાય એવો થોડો આપવો અને રાતનું ખાણું ખાઇને બહુ વખતે ફરહર કરવા પછી સુવા દેવાં. છોકરાને હદથી બહાર ખોરાક આપવો નહિ પણ પચતો ખોરાક આપવો. છોકરાં તો નાદાન હોય છે અને સ્વાદ લાગે છે તો ખાયા કરે છે, અને કેટલીક વખ્તે માબાપો લાડથી છોકરાંને ખવડાવે છે એ માબાપની ન માફ થઈ શકે તેવી મુર્ખાઇ છે. છોકરાં નાદાનીથી વધુ ખાવા માંગે તો માબાપે તેને ધમકાવવું જોઈયે. જો માતા પોતાના બચ્ચાંને ઉંચા ખવાસનું અને નીતિમાન જોવા માંગતી હોય, તો તેને સુતરા ખોરાકપર રાખવું, તેનો મ્હોનો સ્વાદ એકદમ પંપાળવો નહિ, નહિ તો મોટપણમાં પણ તેથી બમણા ખર્ચાળુ નિકળશે. જો બચ્ચું નબળું હોય તો તેને ટંડીના દિવસમાં કૉડલીવર ઓઇલ અથવા સકૉટસ ઇમલશન આપવું બહુ ઠીક પડશે. તે પાચન થવાને બહુ સુતરૂં છે. દરેક માતાએ બચ્ચાંનો સ્વભાવ જોઇને ખોરાક આપવો. જો બચ્ચું, અત્યંત ગુસ્સાવાળું હોય, બહુ મસ્તીખોર અનીતિમાન હોય તો તેવાં બચાંને ગોશ, ઇંડાં, અને તીખો મસાલેદાર ખોરાક એકદમ બંધ કરવો, અને દુધ,-ઘઉં કઠોર અને તરકારી આપવી.

આપણે જોઇયે છીએ કે ફિરંગીઓ કરીચાવલ અને તીખો ખોરાક ખાઇ કેવા કજિયાખોર થાય છે, જરાજરામાં ચીરડાઇ પડે છે અને છેડાઇ પડે છે. તેજ પ્રમાણે બહુ ગોસનો ખોરાક ખાનાર વાઘ કેવો વિકાળ રહે છે? જેબી ગોસ ખાનારૂં જાનવર છે તે બહુ વિકાળ અને 'ખાઉં કરતું' જેવું રહે છે, કે જ્યારે ઘાસચારો ખાનાર બહુ શાંત રહે છે પણ તેથી એમ ન સમજવું કે તે નબલાં રહે છે. ઘોડા, બલદો, પાડા, હાથી, બધા ચારાપર રહે છે પણ કેવા જોરેમંદ છે? ઘોડા બળદો અને પાડા આખો વખત કેટલું કામ બજાવે છે, અને કેવું મોટું કદ ધરાવે છે? તેજ પ્રમાણે માણસોમાં પણ ખોરાકની અસર થાય છે, તેથી તમારા બચ્ચાંને શાંત, ખડતળ, અને ચાલાક બનાવવા માંગતાં હોય તો સુતરા ખોરાકપર નાનપણથીજ રાખજો. જુવાનિયાઓમાં નીતિનો જે બગાડો આજ છે તેમાં પણ ખોરાક મુખ્ય ભાગ બજાવે છે, તેથી માતાએ છોકરાંને સુતરો ખોરાક આપવો અને મીતાહારીપણું શિખવવું. તેમજ વળી પીવામાં પણ સંભાળ રાખવી; છોકરાંને કોઇ પણ દહાડો દારૂ આપવો નહિ. કેટલાંક છોકરાંઓ સર અવસરે ઉંચા પ્રકારનો દારૂ પીવાથી અને મ્હોને ચસ્તો લાગ્યાથી મોટપણે છાકટપણામાં રહે છે અને કલેજાને બગાડી નાખે છે, તેથી દરેક માએ પોતાનું છોકરાં જો દારૂ પીવાનો ચાહ દેખાડે તો એકદમ પહેલેથી કરડો દોળો રાખવો અને પીવાની ખરાબીને વિશે મુંબઇની ટેમ્પરનસ સોસાઇટીનો મેમ્બર બનાવી તેઓનાં ભાષણમાં લઇ જવો, જેથી દારૂ પીતો અટકશે એટલુંજ નહિ મોટપણે આપણા દેશમાં તકરારો ચલાવીને દેશની સેવા બજાવશે. દરેક માતાએ પોતાના જુવાન છોકરાંઓને ટેમપરંસ સોસાયટી અથવા દારૂ પીવા વિરૂદ્ધ મંડળી છે તેનો સભાસદ બનાવી દારૂની સામે પોતાનો ધિક્કાર રજુ કરતાં શિખવવો જોઇયે, જેથી તે છોકરાં કોઇ પણ દહાડો છાકટ નિકળવાની આશા રહે નહિ. તેઓના મનમાં એમજ ઠસાવવું કે દારૂથી સેંકડો માણસોનો નાશ થયો છે, સેંકડો ઘરોમાં બાયડી છોકરાં તેઓનાં છાકટપણાંથી પીડાય છે, તેઓના પૈસા તે દારૂમાં ગુમાવે છે. દારૂ એ મારામારીનું મળ છે, તે શરીર બગાડી નાખે છે, ચાકરી ધંધાપરથી બરતરફ કરે છે અને ખરાબ કામો કરવા શિખવે છે. દારૂની તલબ એવી છે કે જો એક વખત ટેવ પડે છે તો

તે માણુસ ચોરી કરી, ઘરેણાં વેચી, કરજ કરી તે પીવા માંડે છે અને કેટલીક વખતે તો દારૂની કેફની અસરથી મારામારી કરી, બચ્ચાં છોકરાં આગળ અનીતિમાન રીતે રહી તેઓને ગાળગળોચ કરી આખરે દારૂની કેફમાં ખુન પણ કરવાને ચુકતા નથી. શું ત્યારે દરેક માતાની ફરજ નથી કે આવા નુકસાનકારક, પાયમાળ કરનાર પીણાંથી પોતાનાં બચ્ચાંને દુર રાખે? એટલુંજ નહિ, પણ ટેમ્પરનસ સોસાયટીનો સભાસદ કરવાની એક માતાની ફરજ છે. વેલાતમાં તો ઘણી શાળાના છોકરાઓએ આવી પોતાના છોકરાઓને વાસ્તે દારૂથી પરહેજગાર રહેવાની મંડળીઓ કાઢી છે જેવી મંડળી આપણાં દેશમાં પણ થવી જોઈએ અને સ્કુલના શિક્ષકોની ફરજ છે જે છોકરાંઓની એવી મંડળી કાઢવી જોઇયે અને નાનપણથીજ તેઓનાં મગજપર એ બાબતનો મજબુત છાપ મારવો જોઇયે. દારૂ વતરોગ ચાહ પણ દારૂના જેવીજ અસર કરે છે. હમણાં યૂરોપમાં જેમ દારૂની વિરૂદ્ધ મંડળીઓ નિકળી છે તેમ ચાહની વિરૂદ્ધ પણ નિકળી છે. બહુ સ્ટ્રૉંગ ચાહ પીધાથી અને તે પણ વારંવાર પીધાથી માણસમાં એક જાતનું હલવે હલવે ઝેર પેદા થાય છે જેને વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે 'Tannic Poison' કહેવામાં આવે છે. આપણાં બૈરાંમાં સ્ટ્રૉંગ ચાહ પીવાની બહુ ટેવ છે પણ એ પીધાથી હલવે હલવે ઝેર ચઢે છે એટલુંજ નહિ પણ દરેક સાંધા નબળા થઇ જાય છે અને તે માણુસ હંમેશનો દરદી થઇ જાય છે. ચાહ જોકે દારૂની માફક કેફી બનાવતું નથી પણ તેની પણ દારૂના જેવીજ તલબ થાય છે. જેઓને ચાહ પીવાની ટેવ હોય છે તેઓને ચાહ પીધા વગર ચાલતું નથી. તેથી જો બચાંને ચાહ આપવી હોય તો તે બહુ કુમળી અને તેમાં દુધ જાસ્તી હોવું જોઇયે અને તેબી સવાર અને સાંજનાં મળી બેજ વખત આપવી, તેથી વધુ વાર આપવીજ નહિ.

## છોકરાંનો પોષાક.

જેમ ખાવા પીવાથી છોકરો બગડે છે તેમ વળી પેહેરવા ઓઢવાથી અને પોષાકથી પણ છોકરાં બગડે છે. કેટલાંક માબાપો પોતાનાં છોકરાંને બહુ ખરચાળુ પોષાક પેહેરાવે છે અને તે રીતે લાડ લડાવે છે. કોઇ

માતા પોતાના છોકરાંને એશકી પોશાક પહેરાવી લાડ લડાવે તો તેમાં તેઓની લાંબી અક્કલની કોટાઈ શિવાય બીજુ શું હોય? એશકી પોષાકને લીધે કેટલાં છોકરાંઓ અનીતિમાન થાય છે, અને જ્યારે મોટપણે તેવા પોષાક ન મળે ત્યારે પોતાની શકિત ઉપરાંત ખરચ કરી તેવા પોષાક પેહેરવા માંગે છે. કેટલીક વખતે એવા છોકરાંઓ પોષાકથીજ લોકોનું ધ્યાન ખેંચવાનો ઇરાદો રાખે છે. કેટલાક જુવાનિયાઓ એવા એશકી પોષાકથી સ્ત્રી જાતીની લાગણી ઉશકેરી એક એકનું ધ્યાન ખેંચી બદફેલીનાં કામમાં ગીરફતાર રહે છે. જો નાનપણથી છોકરાંને બહુ એશકી પોષાક પહેરાવ્યો તો મોટપણે તુમાખી અને મગરૂર નિકળે છે અને સાદા અને સમજવાળા માણસોની તરફ પોષાકને ખાતરજ ધિક્કાર અને મગરૂરીથી જુએ છે. એક છોકરાનાં પોષાકપરથીજ માની અક્કલ અને કેળવણી આપવાની રીત માલમ પડે છે. આપણે સુધરેલા દેશમાં જોઇયે છીએ કે ત્યાં છોકરાંઓનો પોષાક સાદો રહે છે. વેલાત અને બીજા દેશમાં બચ્ચાંનો પોષાક સાદો રહે છે, અને સફાઈદાર શોભે તેવા અચ્છા ટેસ્ટનો રહે છે. બચ્ચાંને કોઇ પણ દહાડો સુધરેલા દેશમાં ઘરેણા પેહેરાવતાં નથી. આપણા દેશમાં જે યુરોપિયન રહે છે તેઓનાં છોકરાં કેવા સફાઇદાર અચ્છા ટેસ્ટના જોઇયે છીએ, તેઓને એકબી ઘરેણું પેહેરાવવામાં આવતું નથી, પણ આપણા લોકો તો નાના છોકરાંને પણ ઘરેણાં પહેરાવે છે, જે બહુ બેઅકલી રીવાજ છે. નાના બચ્ચાંને પહેલાં સફેદ પોષાક બહુ ફાયદાકારક છે. કારણ તે હંમેશાં ધોવાથી સફાઇદાર રહે છે અને બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે, વળી પોષાક સફેદ હોવાથી ખરાબ થયલો જલદી માલમ પડે છે તેથી બચ્ચાંને ઠપકો આપવાનું ઠીક પડે છે, અને એ રીતે સુઘડાઇ સફાઇ કેમ રાખવી તે બચ્ચું શિખે છે, તેથી નાના બચ્ચાંને બનતાં સુધી સફેદ પોષાક પહેરાવવો, ઘરેણાં મુદલ પહેરાવવાં નહિ. પોષાક શોભે તેવો પહેરાવવો. એમાં અંગ્રેજના બચ્ચાંની નકલ કરવી ઠીક પડશે. મોટા છોકરાંઓને સાદો પોષાક પેહેરાવવો અને તેઓને બોધ આપવો કે જેબી નામીચો નર છે તે સાદો હોય છે. એક માણસ એશકી અને દાગીના પહેરવાનો જેટલો શોખીન હોય છે તેટલો મગજનો

છાળકો નિકળે છે. વળી તે હલકા પ્રકારની જીંદગી ગુજારનાર નિકળે છે. વળી ઉમરે પુગેલા છોકરાંને આપણી જાતનોજ પોષાક પહેરાવતાં શીખવવો જોઇયે. હાલ કેટલાક જુવાનિયાઓ અંગ્રેજી પોષાક પહેરતાં શિખ્યા છે તેથી તેઓપર શું અસર થાય છે તે જુઓ—જેઓ આપણો સ્વદેશી પોષાક છોડી અંગ્રેજી પોષાક પહેરે છે, તેઓ ઘણું કરી આપણા ધર્મપર યકીન રાખતા નથી અને આ રીતે અધર્મી થાય છે અને તેથી કેટલીક વખતે અનીતિમાન પણ રહે છે. અંગ્રેજોનો દાખલો લેવો કે તેઓ આપણી સ્ત્રીઓનો પોષાક બહુ પસંદ કરે છે. પશ્ચિમ બણીની સ્ત્રીઓએ જાહેર રીતે કહ્યું છે જે હિંદની સ્ત્રીઓમાં મુખ્ય કરી પારસીઓનો પોષાક અમોને બહુ ગમે છે અને તેઓ પોતાનો પોષાક બદલતાં કાં નથી? કારણ તેઓથી પોતાની ( Uniformity ) એકયતા રાખવાને ખાતર પોતાનો પોષાક બદલાતો નથી. એપરથી આપણાંમાંનાં કેટલાંક કમઅકલીઓ દાખલો લેવો જોઇએ અને આપણી જાતની ઇધાણી સાચવી રાખવી જોઇયે, અને આપણા દેશ ધર્મ અને જાતને ચાહતાં, માન આપતા અને તેઓની દાઝ હૈડે ધરી પોતાનું દેશ અભીમાન સાચવતાં શિખવું જોઇયે.

## છોકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત.

બચાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવા એ એક માતાની મોટી ફરજ છે. સારી રીતભાત અને નીતિ, માએ પોતાના બચ્ચાંને ગોદમાં લઇ શિખવવી જોઇયે. એ બાબત માટે જ્યારે બચું જરા મોટું થયું કે તેઓની આગળ ધર્મ પુસ્તકો અને નીતિનાં પુસ્તકો વાંચી તેની ઉપર ઉંડાણ વિવેચન કરી સમજાવવું જોઇયે. દરેક માતાની ફરજ છે કે દહાડાનો થોડો વખત જેવો કે સવારના પોહોરમાં અથવા સુવા જતી વખતે તેઓને સાથે બેસાડી ધર્મના પુસ્તકમાંથી અને નીતિના પુસ્તકોમાંથી થોડો બોધ આપવો. તે વખતે બચ્ચાંને ચેડાં કાઢવા દેવું નહિ પણ ખુબ ગંભીર રીતે બેસાડવું અને સમજાવવું અને જરા વાંક પડે ત્યારે પેલો બોધ યાદ આપવો. જો નીતિમાન છોકરાં ઉછેરવાં હોય, તો લાડ લડાવવાનું છોડી દેવું જોઇયે. બચ્ચાંપર હદ બહારનો પ્યારનો એક ઝેર મીસાલે છે જે

પહેલ્લાં મીઠો લાગે છે પણ પાછળથી અસર ઝેર જેવીજ થાય છે. ખાવા પીવા પહેરવામાં ખુબ સાવચેતી એક માએ રાખવી જોઇએ. એ બાબદમાં લાડની હદ કુદાવામાં મોડે વહેલે બચ્ચું અને મા બન્ને દુઃખી થશે. બચ્ચાંને એવી રીતે ઉછેરવાં કે તેઓ સારી વાતો અને સારાં કામો તમારી આગળ ખુબ વહાલની લાગણી સાથે કરે અને ખરાબ ચીજો, ખરાબ મસ્તી તમારી સનમુખ કરતાં બીહે; જો જરા ડોળા કકડાવ્યા કે તે બચ્ચું તાબેદાર થઇ જાય, જરાપણ કહેવું ન પડે પણ ફકત આંખના ડોળા કકડાવવા સાથે વિજળીના જેવી અસર થઇ જાય એવી રીતનો ધાક રાખવો. એવો ધાક ક્યારે રહે જ્યારે માબાપ પોતાના બચ્ચાંની હાજરીમાં ગંભીરતાથી વાતચીત અને રીતભાત રાખે તોજ. જો માબાપો બચ્ચાંની સનમુખ જેમ ગમે તેમ વાતચીત કરે જેમ ગમે તેમ મોટે સાદે હસે બોલે અને મસ્તી તોફાન કરે તો કુદરતી રીતે બચાં નક્કલખોરાં હોવાથી તેથી દસ ગણી છુટ લે છે, તેઓને કુદરતી રીતે લાગે કે જ્યારે માબાપ આવી રીતે વાતચીત કરે ત્યારે આપણને કરવાની છુટજ છે. માએ એટલું ખુબ ધ્યાનથી યાદ રાખવું કે કંઇબી ખામી બચ્ચાંમાં દેખાય તો તરત મૂળ મજબુત લે તે અગાઉથી ઉખેડી નાખવાની કોશેશ કરવી. જેવું એક બચ્ચાંને પહેલી વખતે એક જાતનો વાંક કરતાં દીઠું કે તરત બીજી વાર ન થાય તે વિષે સારી રીતે બોધ આપવો, અને તે બીજી વખત ન થાય તેની ખુબ સંભાળ લેવી. જો પહેલી વખત તે બચ્ચાંની ઝાટકણી અસરકારક રીતે કાઢી હોય તો ભવિશમાં તે ખામી હોયજ નહિ એમ થઇ જશે. કેટલીક વખતે માબાપો બચ્ચું નાદાન છે—એમ કહી તેઓના વાંકોને વિષે કાંઇ ઘણી દરકાર કરતાં નથી પછી તે વાંકો વધતા જાય છે, અને છેલ્લે સરવાળે એવું મોટું રૂપ લે છે કે માબાપો કંટાળી જાય છે, તેઓપર અખત્યાર રહેતો નથી, અને કેટલીક વખતે માબાપને હાય અફસોસથી રડતાં પણ સાંભળ્યે છીએ, તેથી દરેક માતાએ યાદ રાખવું કે કોઇબી વાંક થયો હોય તો તે વાંક મુળ લે તેની અગાઉ કાઢી નાખવાની ખંતથી કોશેશ કરવી. બચ્ચાંને શિક્ષા કરવા વિષે જાણીતો લખનાર કોબેટ (Cobbet) નીચે પ્રમાણે કહેછે:

## છોકરાંને કેવી રીતની શિક્ષા ફાયદાકારક છે?

" જો માબાપો એમ ધારે કે શરીરની શિક્ષા જરૂરની નથી તો તે શિક્ષા જલદીથી નાબુદ થાય. બચ્ચાંને પાળણાંમાંથી (કેળવણી આપવાનું) શરૂ કરો, અને તેઓને નરમાશભરેલી રીતથી કાબુમાં રાખો. દહાડામાં દર કલાકે તેઓને મારફાડ કરી તેવીજ આદત તેઓમાં ના પાડો. એવી રીતે કેળવો કે મારફાડની જરૂર ન પડે. એ બનવાજોગ છે કે એક બચ્ચાંને નજરથી રાહબરી કરવી પોતાના હરખથી ઇનામ આપવું અને પોતાના ચીરડાઉ દેખાવથીજ શિક્ષા કરવી. ધમકી આપવાથી દુર રહો. સોટીની વારંવાર ધમકી આપવી એ બચ્ચાંના સદગુણી સ્વભાવ માટે બહુ ખરાબ અસર કરે છે એમ ખચીત બનવાજોગ છે. એના કરતાં કોઈ કોઈ વખતેજ તે સોટીથી ફટકાવવું ઠીક પડશે. તમારે તેઓમાં એક ચીજ ખરાબ છે એમ ધાસ્તી બેસાડવી, પણ શિક્ષાની ધાસ્તી ન આપવી, પહેલી બાબતમાં ( એટલે એક ચીજ ખરાબ છે એવી ધાસ્તીમાં ) સદગુણી નિયમો મજબુતાઈ પકડે છે જ્યારે પાછળી બાબતમાં (શિક્ષાની ધાસ્તીથી) જો બહુ થઈ જાય છે તો ચાલચલણ નબળા પ્રકારની થાય છે. એક બચ્ચાંને બીજાં માણસોની હાજરીમાં શિક્ષા કીધાથી બહુ ઇજા થાય છે. જો ફટકાવવું હોય તો બહુ છુપી રીતે ફટકાવવું. દરેક શિખામણ આપતી વખતે પણ એજ રીતે ( કોઇ ન હોય તે વખતે ) આપવી. બચ્ચાંને નાફરમાની માટે ઠપકો આપો તે અગાઉ ખાતરી કરજો કે તમારો હુકમ સમજી શકે છે કે નહિ."

વળી જાણીતો કવી ડ્રાઇડન (Dryden) એ વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છે :—

" પહેલવહેલો માના પ્યારમાં તેઓ ડહાપણના અસરોથી સુધરે છે. જેમ મીણ સાચા કારીગરના હાથને આધીન થાય છે તેમ નાજુક વય હુકમને તાબે થાય છે. મહેનતુ મગજ સહેલાઇથી ઉદાર, મહેરબાન અને પ્રમાણીક થાય છે, પહેલેથી સારી અસર લે એવું નરમ રહે છે અને છેલ્લે સદગુણ લાંબો વખત વાપરવાથી સખત થાય છે, દરેક કાર્યથી મજબુતાઇ પકડે છે અને છેલ્લે એવું (મજબુત) રહે છે કે તે

સુસાઇ જતું નથી. જો તેવીજ ટેવ પાડવામાં આવે અને દુરગુણથી દુર રહે તો સદ્દગુણી જરૂર થાય છે (યાને જેમ ખાધા વગર ચાલતું નથી તેમ સદગુણી રહ્યા વગર ચાલતું નથી )."

એપરથી માલમ પડે છે કે દરેક માતાએ નાનપણથીજ પોતાનાં બચ્ચાંને નીતિ પોતાના ધર્મ મારફતે શિખવવી જોઇએ. નાનપણમાં જો એક માતાએ પોતાનાં છોકરાંપર ધર્મ અને નીતિના મજબુત છાપ મારયા હોય તો મોટપણમાં તે ભુલાઇ જતા નથી. જો નાનપણમાં માતાઓ પોતાના છોકરાંને ચોકસ વખતે નીતિ અને ધર્મના બોધ આપતાં હોય તો આપણા જુવાનિયાઓમાં જે અનીતિ અને અધર્મીપણું વધી ગયું છે તે થોડા વખતમાં ઓછું થઈ જાય.

## છોકરાંના સદગુણો ખિળવવાની રીત.

**સાચ્ચું બોલતાં,** હંમેશાં શિખવજો: સાચ્ચું બોલવું એ સર્વ ધર્મની સર્વથી મોટી ફરજ છે. બચ્ચાંને નાનપણથીજ જરાપણ જુઠું બોલવા દેવુંજ નહિ અને જયારે પણ વાંક પડે ત્યારે સાચ્ચું બોલી દે તો ઠપકો આપવાને બદલે એક ચુમી લેવી, અને માયાથી સમજાવવું.

પ્રમાણીકપણું શિખવવાની કોશેશ કરવી, પહેલેથી ભાઇ બહેનોમાં એક એક તરફ ચાહથી, પ્રમાણીકપણાંથી રહેતા શિખવવું. એ સદગુણ પાછળથી એક માણસને બહુ શ્રેષ્ઠ બનાવે છે. ચાકરી ધંધામાં પ્રમાણીકપણાંની બહુ જરૂર છે. જે માણસ પ્રમાણીક રહે છે તે બહુ સુખી જીંદગી ગુજારે છે, તેથી નાનપણમાં માતાએ પ્રમાણીકપણું શિખવવું જોઇયે.

વળી ખંત પણ એવોજ ઉપયોગી સદગુણ છે. જે પણ મહાન પુરૂપ થયા છે, તેઓ સઘળા સબુરીવાળા અને ખંતીલા હતા. કાંઇબી કામમાં નિષ્ફળ નીવડે ત્યારે તેને ધીરજ આપી ફરી અને ફરી કરતાં શિખવવું, થોડી કાવતાની લીટી મોઢે કરવા આપવી પછી કહેવું કે મોઢે કર. પહેલી વખત વાંચી ગયા પછી મોઢે પુછવું તો આવડશે નહિ. વળી બીજી વખત પુછવું તોપણ નહિં આવડશે પણ જયારે પાંચ દસ વખત વાંચશે, ત્યારે મોઢે ચડશે અને જયારે મોઢે ચડી કે બચ્ચાંને કહેવું કે 'જોયું! ધીરજ ખંત રાખી તો મહોઢે ચડી, પહેલો વખત તને ન

આવડી ત્યારે તેં દશ વખત વાંચી ત્યારે આવડી. તેમજ જો દરેક કામમાં ખંત રાખશે તો આવી રીતે પાર પડશે.' વખતનો ઉપયોગ શિખવવો. એક દહાડો બચ્ચાંને જેમ ગમે તેમ રમવા દેવું અને રાત પડતાં પછવું કે આજ કેમ વખત ગુજાર્યો. જ્યારે બચ્ચું જો ખરાબ રીતે વખત ગુજાર્યો હોશે તો કહેતાં શરમાશે. પછી બીજે દિવસે આખો વખત પોતે સાથે બેસી તેઓને રમત ગમત પડે તેવી રીતે જુદી જુદી બાબતો શિખવવી, થોડી ચોપડી વાંચવી, પછી વળી થોડી ચીજો જેવી કે ફળ, ફુળ કેમ ઉગે છે, કેમ જીવે છે તે વિષે વીવેચન કરવું, કપડાં કેમ વણાય છે, ચોપડીઓ કેમ બંધાય છે અને દરેક ચીજ નજર આગળ હોય તે ચીજ વિષે સમજણ આપવી. થોડું લખાવવું. આ બાબત જોઇ તમારો વિચાર શું છે તે અથવા કાલે કેમ ફરવા ગયાં તે લખાવવું. સાંજ પડતા જાહેર બાગોમાં લઇ જવું અને ત્યાં જાનવરો વિષે સમજણ આપવી. રાત પડતાં બચ્ચાંને પુછવું કે આજે આપણ કેમ દહાડો ગુજાર્યો અને આજે કેટલી કેટલી ચીજોનું જ્ઞાન મળ્યું અને ગઇ કાલે જેમ તમે દહાડો ગુજાર્યો તે ગમ્યો કે આજનો દહાડો મારી સાથે ગુજાર્યો તે ગમ્યો ? કુદરતી રીતે બચ્ચું તમારી સાથનો દહાડો પસંદ કરશે અને આવી તકે વખત કેટલો કિમતી છે અને કેટલો ઉપયોગી છે તે વિષે વિવેચન કરવું, આ રીતે સારી રીતે વખત ગુજારયાથી કેટલો ફાયદો અને જ્ઞાન મળે છે તેની પુરતી સમજ બચ્ચાંને મળશે.

બચ્ચાંનો સ્વભાવ સુધારવાનો પણ યત્ન માતાએ કરવો જોઇયે, તેને હંમેશ, ખુશમીજાજમાં રહેતા શિખવવું. જ્યારે પણ બચ્ચું ખરાબ સ્વભાવનું થાય ત્યારે તેને જે વખતે તે સારા સ્વભાવનું હતું, તે દહાડાની યાદ આપવી અને કહેવું, કે તે વખત કેવો સુંદર હતો, આજ કેવો ખરાબ માલમ પડે છે તેથી પાછો ખુશમીજાજમાં રહે, બધા સાથે પ્યારથી વરતવાની ટેવ પાડવી. કોઇ સાથે ધિક્કાર અથવા મારામારી કરવા નહિ દેવું, ધિક્કારથી બચ્ચું કેવું હલકું પડે છે તે શિખવવું. તેની ખોડખાપણ કાઢી તે પોતે કેવો ધિક્કારવા લાયક છે તેનો ખ્યાલ આપવો.

જો બચ્ચું બહુ ખરચાળુ હોય તેા પૈસાની કિમત શું છે તે વિષેનું જ્ઞાન આપવું. પૈસા વગર ગરીબ ભીખારીઓ કેમ ભુખે મરે છે કેમ આપણને કાલાવાળા કરે છે, અને કેવી કંગાળ જીંદગી ગુજારે છે તે વિષે સમજાવી કહેવું કે આ પૈસેા જે તું મેાજમજાહમાં ખરચે છે અને ઉડાવી દે છે તેજ પૈસા જો કોઇ ગરીબને આપ્યા હોય તેા કેટલા ભુખ્યાઓની ભુખ ભાંગે, કેટલાં તરસ્યાની તરસ છીપાય, કેટલા નાગાઓને વસ્ત્ર મળે, તેથી તું પૈસા કેવી ખરાબ રીતે વાપરે છે એ પૈસાનેા આવેા સારેા ઉપયેાગ કર. બચ્ચાંને દર મહિને થેાડા પૈસા આપવા તે એક નાની પેટીમાં એકઠા કરવાની ટેવ પાડવી, અને તેમાંથી થેાડા પૈસા મુફલેસેાને આપવા શિખવવું જેથી તે બચ્ચું ગરીબપર દયા કરતાં અને પૈસા એકઠા કરતાં શિખશે.

ઘરમાં ચાકર નેાકરેા સાથે સારી રીતે વરતતાં શિખવવું. કેટલાક છેાકરાઓ ચાકરેાને લાત મારે છે ગાળ દે છે, તેવા બચ્ચાંને તરત ચાકરની પાસેથી માફ મંગાવવી કે ફરીથી ચાકર સાથ ખરાબ રીતે વરતે નહિ.

## ચેાપડી વાંચવા અને લખવાનેા શેાખ ઉત્પન્ન કરવાની રીત.

બચ્ચાંને ચેાપડી વાંચવાનેા શેાખ ઉત્પન્ન કરવા માટે બચ્ચાંને બહુ મજાહ પડે તેવી ચેાપડી પહેલાં આપવી, જેવી કે નિરદોશ રમુજી ટુચકા સંગ્ર, અને તે પેાતાની પાસે બેસી વંચાવવી, જે વાંચ્યાથી બચ્ચાંને ખુબ ગમત પડશે અને હંમેશ તે કિસમની ચેાપડીઓ વાંચવા માગશે, એવીજ ચેાપડીમાંથી બેાધ પણ આપવેા. પછી થેાડી રમકડાંની અને પીકચરની ચેાપડી આપવી અને રમુજ પડે તેવા અખતરા ( science )ની ચેાપડી આપવી. પછી હળવે હળવે નીતિમાન વાર્તાની ચેાપડી આપવી, પછી નીતિની ચેાપડી આપવી, અને તેના શરીરની રચના કેવી છે તે સમજાવવી. પછી જેમ છેાકરૂં મેાટું થતું જાય તેમ તેમ શીલસુરીભરી ચેાપડીઓ આપવી. આ રીતે ચેાપડી વાંચવાનેા શેાખ ઉત્પન્ન થશે ત્યારે તે બચ્ચું સારેા પુરૂષ નિકળવાનેા સંભવ રહે છે. જાહેર નામાંકીત પુરૂષેાની જીંદગીના હેવાલેાની ચેાપડીઓ આપવી. અંગ્રેજી ચેાપડીઓમાં ( Self-help ) ખુદ મદદ, અથવા પેાતાની મદદ વડે એક માણુસ કેમ નામાંકિત થાય છે એવાં પુસ્તકેા આપવા, જે

પુસ્તકમાં ગરીબાઇમાંથી કેમ નામાંકિત પુરૂષ થવાય તેનેા સારેા ચીતાર આપયેા છે. સમાઇલ્સ ( Smiles ) નામના લખનારની ચેાપડીઓ દરેક જુવાનિયાઓના હાથમાં આપવી જોઇયે. એ ચેાપડી Smile's Self-help, Character, Duty, એટલે આપ મદદ, ચાલચલણ, અને ફરજ એ નામની ત્રણ ચેાપડી તેા દરેક જુવાનિયાએ વાંચવીજ જોઇયે. જો જુવાનિયાએ આ ચેાપડીઓનેા અભ્યાસ કર્યો હેાય, અને મા જો અંગ્રેજી ભણેલી હેાય અને પેાતાનાં છેાકરાંને તેમાંથી સમજણ આપી હેાય તેા તે છેાકરાં નીતિમાન અને ઉદ્યેાગી થયા વગર કદી પણ રહે નહિ એવી ઉમદા ચેાપડી છે.

એક માતાએ પેાતાનાં છેાકરાંને રજાના વખતમાં ચેાપડી વંચાવવી એટલુંજ નહિ, પણ તેઓને લખવાની ટેવ પણ પાડવી જોઇયે. લખવાની ટેવ પાડવાથી માણસ બહુ ચેાકસ થાય છે. જાણીતેા ફીલસુફ લૉર્ડ બેકન લખે છે કે "Reading makes a full man, conference a ready man and writing an exact man." "વાંચ્યાથી એક માણસ જ્ઞાની થાય છે, વાતચીતથી એક માણસ હાજર જવાબી થાય છે, અને લખવાથી એક માણસ ચેાકસ થાય છે," તેથી દરેક માતાએ પેાતાનાં છેાકરાંઓને થેાડી બાબતેા આપી તેની ઉપર રસાલેા લખાવવાની ટેવ પાડવી, જેથી વિચાર શક્તિ ખિલશે, ચેાકસપણું વધશે, અને ભવિષ્યમાં સારેા લેખક થવાનેા ઘણેા સંભવ રહેશે.

ઉમરે પુગેલાની માતાએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઇયે. જેવી પેાતાની છેાકરી દુર બેસતી થઇ કે તેણીને નીતિની ચેાપડી વંચાવવી અને તે છેાકરીની નીતિ સંભાળવી અને છેાકરેા બાર તેર વરસનેા થયેા કે તેને અનીતિ ભરેલી ચીજોથી દુર રાખવેા. એજ વખતે માએ પેાતાનાં છેાકરાંને ખુબ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એજ વખતે છેાકરાંને જો સારી વળાણુ આપી હેાય તેા સારા નિકળે છે અને જો ખરાબ વળાણુ આપી તેા આખી જીંદગી ખરાબ અને લુચાઇમાં કાઢે છે અને પેાતાનું ભવિષ્ય રદ કરે છે. જુવાની કેમ ગુજારવી તે વિષય વાંચી બચ્ચાંને બદફેલીમાંથી અને હવસમાંથી બચાવવાની બહુ જરૂર છે. ઉપલા વિષ-

યમાં પુરતું એ બાએ લખાણ કીધું છે તેથી ત્યાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

હવે આપણે હાલ જે આપણી યુનિવરસિટિની કેળવણી અપાય છે તે વિષે વિચાર કર્યે. હાલના છોકરાઓને અને છોકરીને કેળવણી એકજ પ્રકારની અપાય છે જેને વિષે આપણે જોઇ ગયા છીએ. હાલ દુનિયાના બધા ભાગમાં છોકરા અને છોકરીની કેળવણી જુદી હોવી જોઇયે એમ તકરાર ચાલી રહી છે. આપણે આ ચોપડીમાં તે બાબદો જોઈ ગયા અને તે વિષે જો એક સ્ત્રી ન જાણતી હોય તો તે તેની ફરજ અદા કરી શકિત નથી. અને હાલની કેલવણી પામેલી સ્ત્રીને જો તે વિષે પુછશો તો તેઓ પોતાનું અજ્ઞાનપણું દેખાડશે, તેથી જો મા સમજુ હશે અને પોતાની છોકરીને ફરજ બજાવતી અને સ્ત્રીનો શ્રેષ્ઠ દરજ્જો સાચવતી જોવા ચાહતી હોશે તો તેણી જુદાજ પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરીને આપશે.

## છોકરાં પાસે અભ્યાસ કરાવવાની ફાયદાકારક રીત.

છોકરાંઓ પાસે અભ્યાસ કેમ કરાવવો તે એક માતાએ જાણવું જોઇયે જેથી બચ્ચાંને નાનપણમાં જો અભ્યાસની રીતી સારી રીતે શિખવી હોય તો તેઓ સારો અભ્યાસ કરી શકશે અને શરીરને બગાડશે નહિ.

અભ્યાસી છોકરાનું ચિત અભ્યાસમાંજ રાખવા માટે જ્યાં ઘણી ગડબડ સડબડ થાય નહિ તેવી જગાપર અભ્યાસ કરવા બેસાડવો અને પહેલું શિક્ષણ અભ્યાસમાંજ ચિત રાખવાનું શિખવવું. જરા પણ બચ્ચું અભ્યાસમાંથી ચિત બહાર દોડાવે તો તેને તેમ ન કરવા આગ્રહ કરવો. જે કાંઇ પાઠ ભણાવો તેમાંજ ચિત રાખવા કહેવું અને તેમાં ચિત રાખે છે કે નહિ, તે પારખવાની ખાતરી કરવા તેની પાસે જે કાંઇ સમજણ આપી હોય તે પાછી બોલાવવી. જેથી તે બચ્ચું અભ્યાસ ઉપર ચિત રાખતાં શિખશે અને યાદદાસ્ત શકિતમાં પણ વધશે. જ્યારે બચ્ચું અભ્યાસ કરવા બેઠું હોય ત્યારે તેને કાઇને કાંઇ કામ વારંવાર સોંપવામાં આવેછે તે બહુ ખોટું છે. છોકરાનું ચિત ઠેકાણે રાખવાનું શિખવ્યા પછીજ તેને યાદદાસ્ત શકિત વધારવાનું શિખવવું જોઇયે. જો અભ્યાસી છોકરાંની યાદદાસ્ત શકિત બરાબર ન હોય તો તે બરાબર અભ્યાસ કરતું નથી.

જો કોઇ બચ્ચાંની યાદદાસત શક્તિ કમી હોય તો તે બચ્ચાં આગળ પહેલ વહેલાં રમુજી વાર્તા વાંચી બીજે દિવસે તેનો બોલે બોલ પાછા બોલાવવાની કોશેશ કરવી. આ રીતે જો ઘણા મહિના વેર ચાલુ રાખ્યું હોય તો તે બચ્ચાંની યાદદાસ્ત શક્તિ વધશે. એક અંગ્રેજ પાદરીના છોકરાની યાદદાસ્ત શક્તિ કમ હતી, તેથી તેનો બાપ તેને વારંવાર દેવલમાં વાયજી સાંભળવા લઇ જતો હતો, અને ઘરે આવી જે વાયજી સાંભળી તે પાછી બોલાવતો. પહેલવહેલાં તો તે છોકરો યાદદાસ્ત શક્તિ કમ હોવાથી પાછું બોલી શકતો હતો નહિ, થોડું થોડું સાંભળેલું પાછું બોલતો હતો પણ તેના બાપે ખંત રાખી ઘણા મહિના સુધી પોતાના છોકરાને વાયજી સાંભળેલી પાછી બોલાવવાની ટેવ ચાલુ રાખી, તેથી છેલ્લે પેલા છોકરાની યાદદાસ્ત શક્તિ એવી તો વધી કે તે છોકરો પાદરીની વાયજી સાંભળી આવી ઘરમાં બોલેબોલ પાછો બોલતો. યાદદાસ્ત શક્તિ વધારવી હોય તો પહેલાં છોકરા પાસે જે કાંઇ વાંચે અથવા સાંભળે તેની મુખ્ય બાબતો યાદ રાખવાની ટેવ પાડવી, પછી બીજી બાબતો પોતાની મેળે યાદ આવશે, બીજી ચીજ માતાએ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે છોકરાંઓની બેઠક, ટેબલ અને બતીને લગતી છે. બચ્ચાંને વાંચવું હોય તો હમેશા ખુરસીપર અઢેલીને બેસવાની ટેવ પાડવી. ખુરસી એવી રીતની આપવી કે જેથી અઢેલીને સારી રીતે બેસી શકાય, ટેબલે બેસીને લખવું અથવા વાંચવું હોય તો પણ ખુરસીને અઢેલીને બેસાડવું. કેટલાંક છોકરાંઓ ટેબલપર બેઉ હાથ ટેકવી ચોપડી સીધાને સીધી મુકી કમરમાંથી વાંકા વળી કલાકો સુધી એમ વાંચે છે તેથી છાતી અને આંખ બન્ને બગડે છે. વાંકો વળી બેસવાથી અંદરના ફેફસાં સંકોચાઇ જાય છે જેથી છાતી બગડે છે અને ઠાંસો અને હાંફણ થાય છે. તેથી હંમેશાં ટેબલ, ચપટી મુકવવી એટલે સપાટ ટેબલ નહિ પણ વાંકી ટેબલ સામી બાજુ ઉંચી અને નજદીકની બાજુ નીચી હોવી જોઇયે અને ટેબલ હંમેશાં ઉંચી અને ખુરસી નીચી હોય એટલું ઠીક. ટેબલ લગભગ છાતીવેર ઉંચી જોઇયે કે જેથી છોકરાંથી નીચું ઘણું વંચાય નહિ અને તરાંને તરાં રહે જેથી ફેફસાં અને હોજરી સંકોચાય નહિ, અને વાંકું લાંબો વખત વળી રહ્યાથી માથામાં અને આંખ

આગળ જે લોહી એકદમ ધાઈ આવે છે તે ચાલતું નથી જેથી માથાનો દુખાવો થતો નથી અને આંખ દુખતી નથી, ફેફસાં બગડી જઇ છાતી દુખતી નથી અને હાંસો ને હાંફણુ થતી નથી અને દમ પણ સારી રીતે ચાલે છે.

ચોપડી પણ વાંચતી વખતે સીધીને સીધી ટેબલપર મુકવી નહિ, પાછળ થોડી ચોપડી મુકી વાંકી કરી, આંખથી દુર રાખી વાંચવી. વાંચતી વખતે સામી બતી રાખવી નહિ. માથાંની પછવાડે બતી રાખવી અને અઢેલીને બેસવું અને બતી ટાંગેલી રાખવી કે જેથી પછવાડેથી ઉપરથી રોશની આવે. જો બતી ટાંગેલી ન હોય તો પણ રોશની એક બાજુથી મુખ્ય કરીને પછવાડેથી ડાબી બાજુથી રોશનીના કિરણ ચોપડીપર પડવાં દેવાં. જો ટેબલપર લખવા બેસવું હોય અને બતી સામે હોય તો તે બતીને આંખપર આવતી અટકાવવા નાનો લીલો પરદો કરવો કે જેથી આંખપર ન આવે પણ રોશની ચોપડીપર સેહેલાઇથી પડે. લખતી વાંચતી વખતે બતીની રોશની ખુબ હોવી જોઇયે, ઝાંખી રોશનીથી આંખ બહુ તણાય છે અને દુઃખવા માંડે છે, આવી રીતે સંભાળથી વાંચ્યાથી છોકરાંઓની આંખ બગડતી બચશે. હાલ છોકરાઓને કેવી રીતે અભ્યાસ કરવો તે ન શિખવવાથી છોકરાઓમાં ચશમા પહેરવાનું વધી ગયું છે. વળી કેટલાંક છોકરાંઓ છાતીથી પિડાય છે, ખુંધા થઇ જાય છે, પણ જો ઉપરની રીતી પ્રમાણે છોકરાંઓ પાસે અભ્યાસ કરાવ્યો હોય તો તે બચ્ચાં તનદરોસ્ત રહે છે.

હાલ કેટલાંક છોકરાંઓની પાચન શક્તિ બગડતી ચાલે છે તેના બહુ કારણો છે. અંગકસરત ન કરવાથી, શરીરમાં બહુ નબળાઇ થવાથી, પાચન ન થાય તેવા ખોરાકથી, અને કેટલીક વખતે હદથી બહાર હવસથી થાય છે. પણ અભ્યાસીઓની પાચન શક્તિ કમી થાય છે તેનું કારણ એટલુંજ કે ખાઇ રહીને તુરત બીકટ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. ખાઈ રહીને તરત અભ્યાસ કર્યાથી શરીરનું લોહી માથાં ઉપર ધસી આવે છે, અને હાથ પગ ઠંડા થઈ જાય છે અને માંથું ગરમ થાય છે. વળી

હોજરીમાં જે ખોરાક પડયો તે પાચન થવાને વાસ્તે જે લોહી જોઇએ તે લોહી માથામાં રહે છે તે ખોરાક પાચન થવા વગર લાંબો વખત પડી રહે છે. આ રીતે ખોરાક પાચન થતો નથી અને ઉલટો અંદર બગાડો થાય છે, તેથી અભ્યાસીઓ હોજરીના દરદોથી પીડાય છે. તેથી દરેક માતાએ સંભાળ રાખવી અને છોકરાંને કોઇ પણ દહાડે ખાઇ રહ્યા પછી તરત અભ્યાસ કરવા દેવાં નહિ. ઓછામાં ઓછા અરધા કલાક પછીજ વાંચવા દેવાં, જે વખતમાં લોહી હોજરીમાં ફરી ખોરાકને પાચન કરી નાખે છે. અભ્યાસી છોકરાંને શક્તિવાળો અને સુતરો ખોરાક આપવો.

વળી અભ્યાસ કરવાનો, અંગ કસરત કરવાનો અને ખાવા પીવાનો ચોકસ વખત રાખવો અને છોકરાંઓને વખતસર કામ કરવાની ટેવ પાડવી. સવારના સકાળે ઉઠાડવાને અને રાતના જલદી સુવાની ટેવ પાડવી. રાતના અભ્યાસ કરવાથી આંખ બગડે છે, અને ઉંઘ સારી રીતે આવતી નથી, તેથી સવારના પહોરમાં અભ્યાસ કરવાથી અભ્યાસ સારી રીતે થાય છે, કારણ તે વખતે ઉંઘઇ જઇ એક છોકરૂં તાજું થાય છે અને મગજ પણ આનંદી રહે છે, જ્યારે રાત્રે તો છોકરાનું મગજ અને શરીર આખા દિવસની મહેનતથી થાકી ગયલું હોય છે.

કેટલીક વખતે છોકરાંઓ બેસી રહી કલાકના કલાક લાગટ અભ્યાસ કરે છે તે પણ બહુ ખોટું છે, તેઓને તેમ અભ્યાસ કદી કરવા દેવો નહિ. નહિ તો દરેક કલાકને છેડે પાંચ મીનીટ ખુબ ફરહર કરવું અને મગજને શાંત કરવું, અને પછી અભ્યાસ ચાલુ કરવો જેથી તંદરોસ્તી સારી રહેશે અને અભ્યાસ સહેલાઇથી થશે.

સાંજ પડતાં દરેક માતાએ પોતાના છોકરાંને અભ્યાસ કરતો અટકાવી એકદમ ખુલ્લી હવામાં અંગ કસરત કરવા મોકલવો. કેટલાંક છોકરાંઓ આખો વખત વાંચ વાંચ કરે છે અને સાંજના ખુલ્લી હવામાં ફરી અંગ કસરત પણ લેતાં નથી, તે છોકરાંઓ કદી પણ સારો અભ્યાસ કરી શકે નહિ, તેઓ વાંચે વાંચે ને ભુલે. અને આપણે વારંવાર છોકરાંઓને સાંભળયે છીએ કે ઘણું વાંચ્યું છતાં નાપાસ થયો, અને કંઇ

લખી શકયો નહિ. આ સઘળાંનું કારણ અભ્યાસ કરવાની રીતની ખબર ન હોવાનું હોય છે, તેઓએ આખો વખત વાચ્યું, પણ આશાયશની અને કસરતની જરૂર હતી તે નહિ કરવાથી,—ભેજું લાગટ કામ કયાં લગી કરે તેને પણ આશાયશ આપવી જોઇયે,—તેથી ભેજું પોતાનું કામ બરાબર કરતું નથી અને તે અભ્યાસી જોઈતી કસરત અને ડહાપણ વગર, ભેજાંની અને શરીરની નબળાઇથી પીડાય છે અને તેને અભ્યાસ જલદીથી છોડી દેવો પડે છે અને પોતાનું ભવિષ્ય રદ કરી નાખે છે. તેથી દરેક માતાની ફરજ છે જે પોતાના છોકરાં અભ્યાસ કરતાં હોય તે વખતે તેઓની જોઇતી સંભાળ રાખવી, તેઓનો ખોરાક, તેઓની બેઠક, અને તેઓની અંગ કસરત ઉપર બહુ કાળજી રાખવી. જો આવી કાળજી એક માતા રાખે તો પોતાના છોકરાંને સારાં અભ્યાસી બનાવે અને જો સારા અભ્યાસી છોકરાંઓ બને તો સહેલાઇથી નામાંકીત ફરજંદો થાય.

## છોકરાંને મનની વળાણ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર.

છોકરાને કેવી કેળવણી આપવી તે વિષય પહેલાં હાથ ધર્યે. આપણાં લોકમાં એવી ટેવ છે કે જો એક જણો એક રસ્તો ધરે તો બધા તે રસ્તો ધરવા તૈયાર થાય : જો થોડા વકીલ થવા ગયા તો તેને જોઇ બધા વકીલ થવા લાગ્યા : જો કોઇ બેરીસ્તર થયા તો બધા બેરીસ્તર થવા જાય છે. એમ થતાં થતાં પરિણામ એવું આવ્યું કે બી. એ. અને એમ. એ. વધી ગયા અને પચીસ અને ચાળીસ રૂપીયા કમાવાના વાખા થયા. કેટલી જેહમત, મુસીબત, અને તંદરેાસ્તીનો બગાડો થયા પછી હાડપીંજર જેવા થયા પછી પચીસ અને ચાળીસ રૂપિયે રહેવું પડે છે. વકીલો પણ તેમજ ઉભરાઇ ગયા છે, દાકટરો પણ સંખ્યાબંધ થઈ ગયા અને જ્યાં જોઇયે ત્યાં ખાલી જગા મળવાના વાખા. આવા વખતમાં એક માતાએ સાવચેતી રાખી પોતાનાં બચ્ચાંને કેળવણી આપવી. આપણી ગરીબાઇ થવાનું કારણ એમ કે પહેલાં પારસીઓ વેપાર ધંધામાં બહુ રોકાયલા હતા અને વેપારમાં કેટલાક લખોપતી શેઠીયાઓ થયા પણ પાછળથી જ્યારે પારસીઓ કેળવણી લેવા માંડયા કે પોતાનો બાપીકો વેપાર કરવાનો હલકો ગણી

છોડી દીધો. જો કેળવણી લઇ વેપારમાં પડયા હતે તો આપણામાં આજ ઘણા નવા લખેાપતી થયા હતે, પણ કેળવણી લીધા પછી વેપાર કરવો હલકો ગણ્યો અને પારસીઓમાં વેપાર ઓછો થવા લાગ્યો અને આસ્તે આસ્તે ગરીબાઇ વધવા માંડી; કારણ વેપાર હીંદુ, મુસલમાન, વોરાઓ જેવી બીજી કોમોએ કરવા માંડયો અને આપણો વેપાર સદંતર તુટી ગયો. આપણામાં વકીલ બારીસટરો વધવા માંડયા પણ તેઓની પુંજી કેટલી? તેઓ તો કમાય એટલું ખાય. હાલ તો ઉંચી કેળવણીથી સારી રીતે ગુજરાન કરવાના વાખા પડે છે. ગરીબાઇ વધવાને લીધે પારસીઓનો અગાઉનો ડેાળદમામ, અને સરકાર દરબારમાંથી લાગવગ ઓછો થઈ ગયો છે. તેજ પ્રમાણે વળી સખાવત પણ દીનપર દીન ઓછી થતી જાય છે. તંદરેાસ્તી પણ બગડી ચાલી અને દહાડે દહાડે પારસી કોમ ગરીબાઇમાં કચડાતી ચાલી છે. પારસીઓમાં જે એ બેરોનેટ થવા પામ્યા તે વેપારથીજ. આખી હિંદુસ્તાનમાં જે પારસીઓને સરકાર તરફથી મોટી નવાજેશ થઇ તે વેપારનાજ પ્રતાપ. એ બેરોનેટોની બાદશાહી સખાવત છતાં તેઓ કરોડપતી થયા તે વેપારથીજ, અને આપણામાં જે જે ધર્મના મોટાં કામો થયાં છે અને કિર્તિવાન ખાનદાનો થયાં છે તે વેપારથીજ. કોઇ એમ બતાવશો કે આપણા વકીલ બારીસટર યા જડજ કરોડપતી થયા હોય અથવા તો આપણામાં મોટી સખાવત કરી ગયા હોય? એથી ઉલટું તેઓ તો એકલપેટી જીંદગી ગુજારેછે. તેઓ જે કમાય તે પોતાની મજાહમાં ખરચે છે અને આટલી કેળવણી લીધા છતાં એકલપેટી જીંદગી ગુજારે છે, જ્યારે વેપારી તો, કેટલીક વખતે સેંકડો અને હજારો માણસોને રોજી આપે છે અને હજારો અને લખો રૂપિયાની સખાવત કીધી છે અને કરે છે. તેથી કોઇ પણ માતાએ પોતાના છોકરાંને વેપારી બનાવવાનું હલકું ગણવું નહિ. જો તમે તમારી અગાઉની જાહોજલાલી સાચવવા માંગતા હો, જો સેંકડો જણને રોજી આપવા ઇછતાં હો, જો પોતાના દેશની આબાદાની ચાહતા હો, જો મોટા સખાવતનાં કામ બરપા થયલાં જોવા ચાહતા હો, તો તમારા છોકરાને વેપાર અને હુન્નરની કેળવણી આપવાને ચુકતા ના. આ લખાણપરથી એમ નહિ સમજવું કે લખનાર ઉંચી કેળવણીની વિરૂદ્ધ છે. ઉંચી કેળવણીના આશિર્વાદ, નાદાન અને અભણજ પિછાણી શકે

નહિ. પણ ઉંચી કેળવણી આપી તમારા ફરજંદોને વેપાર વણજમાં નાખશેા તેા તે એક અચ્છેા વેપારી થશે. હાલ આપણાં સારાં નસીબે વેપારની કેળવણી દાખલ થઇ ચુકી છે જે તક ખેાવી ન જોઇયે. છેાકરાંને કેળવણી આપવામાં એક માતાએ બહુ હુશિયારી વાપરવાની છે. પહેલાંતેા એક માતાએ બચ્ચાંની મનની વળાણ પારખવાની છે. કેટલીક વખતે આપણે જોઇયે છીયે કે બચ્ચું એક જુદાજ હુન્નરમાં ઘણું હુશિયાર હેાય છે ત્યારે તેઓને મારકુટ કરી તેને બી. એ. અને એમ. એ. કરવા માંગે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે બચ્ચું હાડમાર થાય છે, બચ્ચાંની મનની વળાણ તે ચીજ પર ન હેાવાથી તે પર તેનું મન લાગતું નથી. પરીક્ષામાં વારંવાર નિશફળ થાય છે અને તનદરેાસ્તી બગાડી નાખે છે, અને પેાતાનેા કિમતી વખત બરબાદ કરે છે. તે વખતનેા ઉપયેાગ જો બરાબર કીધેા ન હેાય અને તે વખતે તે છેાકરાંની મનની વળાણ ન પારખી હેાય તેા પછી તે બાબતેાથી પેાતાનાં મનની વળાણને ખિલવવાને પુરતી તક મળતી નથી.

કેટલીક મા પેાતાના મનના ફાંટાને ખાતર પેાતાના છેાકરાનું ભવિષ્ય રદ કરે છે, પેાતાના છેાકરાને વકીલ કે બારીસટરજ કરવા માગે જ્યારે તે છેાકરાને તે વિષયની વળાણ ન હેાય, અને તેમ શિખવાનેા ચાહ હેાતેા નથી તેથી તે છેાકરાને ધંધામાં નામાંકીત થતેા નથી તેથી પહેલી ચીજ એ ધયાનમાં રાખવાની છે કે તે બચ્ચું ઉમરમાં આવ્યું કે તેની મનની વળાણ શું છે તે જાણવી, તે જાણવા માટે તેને ચેાકસ ચેાપડીએા આપવી, જેવી કે વૈદક શાસ્ત્ર હાથમાં આપવું અને જોવું કે તે પુસતક પર તે પ્યાર રાખે છે કે નહિ. જો તે પુસ્તકપર પ્યાર રાખે અને તેવાં પુસ્તકેા ખુશ થઈ વાંચવા માંડે તેા તેને દાકટર બનાવવાની કેાશેશ કરવી. તેની મનની આખી વળાણ પેહેલેથીજ અમર રાખી મુકવી, એકજ ચીજપર તેને વારંવાર ધ્યાન આપવા કહેવું. જ્યાં પણ એ શાસ્ત્રને વિષે સમજવાને અથવા જોવાને તક મળે તેા ત્યાં તે છેાકરાને તક લેવા દેવી. જો નાનપણમાં તે બચ્ચાંને દાકટરની વળાણ આપી હેાય તેા તે મેાટપણમાં એક સારેા તબીબ નિકળવાનેા સંભવ રહે છે, તેને કેાઈ દાકટરને સેાપી

આપવેા કે જેથી તેની મનની વળાણ બહુ ખીલી નિકળશે. જો કોઈ બચ્ચાંને નાનપણમાં અખતરા અને પ્રયેાગની ટેવ હેાય તેા તેને સાયનસ (રસાયણ સાસ્ત્ર) શિખવવું. જો કોઈ બચ્ચું ચિત્ર પાડવાના કામમાં બહુજ કુશળતા દેખાડે તેા તેને ચિત્ર કળા શિખવવી.

કેટલાક છેાકરાઓ હીસાબમાં બહુ નબળા હેાય છે તેવા છેાકરા યુનીવરસિટિની મેટ્રીકયુલેશન અને તે તેછીની બીજી પરીક્ષામાં બહુ વખત નાપાસ થાય છે તેથી જો હીસાબમાં એક છેાકરેા બહુજ નબળેા હેાય તેા તેને શીલપ શાસ્ત્ર, રસાયન શાસ્ત્ર અથવા ઝાડપાન શાસ્ત્ર, અથવા કેાઇ હુન્નરમાં નાખવેા. પણ બે ત્રણ વખત જો નિષ્ફળ થાય તેા તેજ બાબતમાં તેનેા કિમતી વખત ગુમાવવેા નહિ. આપણી યુનિવરસિટિમાં એક ગેરફાયદેા એટલેા છે કે તેઓની મનની વળાણ ખિલવવાને ઉત્તેજન મળતું નથી. પેાતાનાં મનની વલાણની બાબતેા પહેલેથી જોવાની તક એક છેાકરાને આપવામાં આવતી નથી. તે છેાકરેા જ્યારે બી. એ.માં જાય છે ત્યારેજ પેાતાની મનની વળાણનેા અભ્યાસ પસંદ કરવાની તક આપેછે, તે વાજબી નથી. એવી રૂઢીને લીધે આપણા કેટલા કાબેલ છેાકરાઓને પેાતાની કાબેલિયત દેખાડવાને તક મળતી નથી. તેઓને ફરજીયાત બી. એ. સુધી શિખવું પડે છે અને જે બાબતેા તેઓને પસંદ ન હેાય, જે બાબતમાં તેઓની મનની શક્તિ ચાલતી ન હેાય તે બાબતેા ફરજિયાત શિખવી પડે છે અને તેજ બાબતમાં તે છેાકરેા ઘડી ઘડી નિષ્ફળ થાય છે અને પછી કંટાળીને કિમતી વખત ગુમાઇ જવાથી છેાડી દેવું પડે છે, તેથી આપણાં જુવાનિયાઓની મનની વળાણ જાણી તે વળાણેા પેહેલેથીજ ખિલવવાની તક આપવાને વાસ્તે આપણી યુનીવરસિટિના ધેારણમાં ફેરફાર થવેા જોઇયે. તેથી માતાએ ખુબ સંભાળ રાખવી. છેાકરાંની મનની વળાણ પહેલાં જાણી લેવી જોઇયે.

જો કેાઇ છેાકરાંને માલ લાવવાની આવડ સારી હેાય, ઘરાકેા સાથે ચપલાઇ અને હેાશિયારીથી વાત કરવાની આવડ હેાય, તેા તે છેાકરાને જરૂર વેપારમાં નાખવેા. વળી કેાઇ છેાકરાને નાનપણથી સાંચાકામમાં શેાખ હેાય તેા તેને એનજીનીયરની પરીક્ષામાં મેાકલવેા, જો તમારે બે

ત્રણ છોકરાઓ હોય તો તેઓને એકજ જાતની કેળવણી ન આપવી. સઉ સઉના મનની વળાણ જોઇ તેઓને જુદા જુદા હુન્નરમાં નાખવા, જેથી સારા ફાવી નિકળશે.

## ગુજરાનના સાધણની કેળવણી અને નામાંકિત થવાની કેળવણીમાં તફાવત.

ઉપલી કેળાવણી તો બચ્ચાંના ગુજરાનનાં સાધનની કેળાવણી છે. ફક્ત ગુજરાનનું સાધન કરી આપવાની જો કેળવણી આપ્યામાં આવે તો જેમ હાલના કેટલાક વકીલ, બારીસટર, ડાકટરો વિગેરે જેમ એકલપેટી જીંદગી ગુજારે છે તેવીજ જીંદગી ગુજારે. તેઓ કમાઇને મોજમજાહમાંજ પોતાનો વખત ગુજારશે. એવા આપમતલબી પુરૂષો કોઇ કોમને ફાયદો કરતા નથી. આવી એકલપેટી જીંદગી ગુજારનાર મોટા ઓહ્દાવાળા હોય તે છતાં આપમતલબી જીંદગી ગુજારે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓની ઉપર પોતાના દેશ તરફની, પોતાની કોમ તરફની અને પોતાના ધર્મ તરફની ફરજોનો તેઓની માતાઓ નાનપણથી તેઓનાં કુમળાં મગજપર સારો છાપ પાડી શકતી નથી, તે સબબથી આવા મોટા દરજ્જા છતાં પોતે કમાવું ને પોતે ખાવું એવી એકલપેટી જીંદગી ગુજારે છે. પોતાનો છોકરો પોતાનું કમાય અને ખાય અને પોતાના ધંધા શિવાય બીજી ફરજો બજાવી ન શકે તેવો નિકળ્યો તો એમજ સમજવું કે તે માતાએ પોતાની ફરજમાંની એક બહુ નાનીજ ફરજ અદા કીધી છે, અને તેણીની જહેમત અને કેળવણીનું પરીણામ એટલુંજ આવ્યું કે તેણીએ એક એકલપેટો પુરૂષ પેદા કીધોછે અને તે માતા પોતાના દેશ તરફ, પોતાની કોમ તરફ અને પોતાના ધર્મ તરફની ફરજ અદા કરી શકી નથી. એક ખરેખર મહાન પુરૂષ અને નામાં-કીત પુરૂષ તો તેજ હોવો જોઇયે કે જેને પોતાના દેશની, પોતાની કોમની અને પોતાના ધર્મની દરેક ફરજ અદા કરવાની તક મળતાં ચુકે નહિ, અને પોતાના દેશનું સુખ તે પોતાનું સુખ સમજે, પોતાના દેશની સેવામાં પોતાના દરેક ભોગો આપવાને તૈયાર થાય અને કોઇ પણ વખતે

પાછો હઠે નહિ. તે પુરૂષ એવા સાંકડા મનનો નથી હોતો કે તે પોતાનો જન્મ આપ્યો તેનેજ પોતાની માતા કહે, પણ તે તો જે દેશમાં જન્મ લીધો તે દેશની જમીન પોતાની માતા સમજે અને તે દેશ જો જરા પણ અડચણમાં આવે તો જાણે પોતાની માતાને અડચણ થતી હોય તેમ તે મટાડવાને પોતાની દરેક ફરજ સમજે; તે પોતાની માતાથી અવતરેલાંનેજ, સાકડાં મનથી પોતાના ભાઇ બહેનો સમજતો નથી પણ તે દેશમાં જેટલાં આદમી હોય તેઓ બધાંને પોતાના ભાઇ બહેનો સમજે છે અને તેઓનો લાભ સાચવાવનો યત્ન કરે છે અને તેઓની તરફેણની લડતો ચલાવે છે. આવા પુરૂષને લોકો ચાહે છે, લોકો તે પુરૂષની યાદ અમર રાખવાને કદી ચુકતા નથી તેને ખરા અંતઃકરણથી માન આપે છે અને તેનું સદા રહે એવું બાવલું ઉભું કરે છે. તે જ્યારે આ દુનિયાનો અસબાબ ઉઠાવી જાય છે ત્યારે તેની મા અથવા બાળાં રડે છે એટલુંજ નહિ પણ આખો દેશ તેને માટે દિલગીરી દેખાડે છે અને તેનાં મરણની ખોટ આખો દેશ ખમે છે. જ્યારે પેલો એકલપેટો દાક્ટર, જડજ અથવા કોઇ મોટો ઓધેદાર મરણ પામે છે તો તેને વાસ્તે તેનો દેશ દિલગીરી બતાવતો નથી. તે તો જીવેલો યા મરણ પામેલો સરખો, તે પોતાના દેશને શું કામનો હતો ? આવા પુરૂષ મોટા ઓહ્દાપર છતાં નામાંકીત પુરૂષ કહી શકાય નહિ. દરેક માતાએ પોતાનાં છોકરાને નામાંકીત પુરૂષ બનાવવાની કોશેશ કરવી. પોતાના છોકરાને દેશ તરફ, ધર્મ તરફ અને નાચાર તરફની ફરજ અદા કરતાં શિખવવું જોઇયે અને તે શિખવવાને નીચે પ્રમાણે કોશેશ કરવી.

તે છોકરો જ્યારે અભ્યાસ કરતો હોય ત્યારે નાનપણમાંજ જ્યારે રજાનો વખત હોય, જેવો કે ગરમીનો અને ઠંડીનો, ત્યારે તેની પાસે હંમેશા નામાંકીત પુરૂષોની જીંદગીનો હેવાલ વંચાવવો. જેઓ નામાંકિત પુરૂષો થયા છે તેઓએ પહેલ વહેલાં બહુ હાડમારીમાં જીંદગી ગુજારી છે. તેઓ ગરીબ માબાપને પેટે અવતર્યા હતાં. આવા બનાવો વાંચ્યા પછી છોકરાંને પુછવું કે જ્યારે આવાં દુખ અને મુસીબતોમાંથી મહાન પુરૂષો પેદા થાય છે ત્યારે તું શું થઇ શકે નહિ ? તારે પણ મહાન

પુરૂષ થવાની કોશેશ કરવી તો જે જહેમત મેં તારે માટે ખેંચી, તને જે વેદના ખમી મોટો કીધો તે સઘળી વેદનાનો બદલો તું જો મહાન પુરૂષ નિકળે તો વળી જાય. મહાન પુરૂષોના મુદ્રાલેખ છોકરાના હૈયાંપર કોતરાવવા જોઇયે. આવી રીતે જ્યારે તે છોકરા વારંવાર નામાંકિત પુરૂષોની જીંદગીનો હેવાલ વાંચે, અને તેઓ જે સદ્દગુણોથી નામાંક્તિ થવાને શકતીવાન થયા તે જ્યારે છોકરાના મગજપર ઠસશે ત્યારે કુદરતી રીતે તેઓને પણ તેઓના જેવા થવાની ઉલટ આવશે. કેટલાંક માબાપો પોતાનાં છોકરાંને નિશાળેથી ઘેર અને ઘરથી નિશાળે એમજ ફરવા દે છે જેથી છોકરો જ્ઞાની થતો નથી, ઉલટો શહેરમાં શું થાય છે તેથી અજ્ઞાન રહે છે. જેણે શહેરની સેવા બજાવવી હોય, ગરીબોનો ખેરખાહ થવું હોય તેને તો પોતાના શહેરમાં કારોબાર કેમ થાય છે તેનો અનુભવ આપવો જોઇયે, તેણે શહેરનાં મોટાં મોટાં ખાતાંઓ કેમ ચાલે છે તે વિષેની માહીતી મેળવવી જોઇયે, લોકો કેવી રીતે રહે છે તે વિષે જાણવું જોઇયે. તેથી છોકરાને શહેરમાં ફરવું હરવું જરૂરનું છે વળી તે છોકરાની અવલોકન શક્તિ પણ વધારવી જોઇએ, જે જે નવાઇની ચીજો આવે તે છોકરાને જોવાની પેહેલી તક આપવી.

તેને જાહેર મંડળીઓમાં, જાહેર ભાષાણોમાં અને જાહેર પુરૂષોના માનના મેળાવડામાં ફરજિયાત મોકલવો. તેને વાંચવા લખવાનો શોખ બહુજ ઉત્પન્ન કરવો. આટલું છતાં તેને અભ્યાસ કરતી વખતે તેમાંજ ધ્યાન રાખવાની શિખામણ આપવી. જો નાનપણથીજ બચ્ચાંને આવી કેળવણી આપી હોય તો કોઈ હિમતથી એમ કહી શકશે કે તે છોકરૂં મોટપણે એક જાહેર નામાંકિત પુરૂષ થઇ શકે નહિ ? તે જે વાંચે છે તે નામાંક્તિ પુરૂષોને વિષે, તે જે સાંભળે છે તે નામાંક્તિ પુરૂષોના ભાષાણો, તે વારંવાર જુએ છે તે જાહેર તખ્તાપર નામાંક્તિ પુરૂષોને વિષે, અને જે હવામાં રહે છે તે હવા નામાંક્તિ પુરૂષથીજ બનેલી છે. જ્યારે આવી હાલતમાં એક છોકરો પોતાની જીંદગી ગુજારે તો એમ કહી શકાય કે તેવા નામાંક્તિ પુરૂષ થવાની ઉલટ તે છોકરાને થાય. જ્યારે એક માતા પોતાના છોકરાને આવી કેળવણી આપવામાં જેહમત ખેંચશે તો જરૂર આયંદે તેનું ફળ

તેણીને મળશે. જ્યારે તેનો છોકરો એક નામાંકિત પુરૂષ નિકળશે અને આખા દેશનો પ્યાર ખેંચી લેશે ત્યારે જે તેને ખુશાલી પેદા થશે તે ખુશાલીનો એક દહાડો તેણીની વરસોની જહેમત, તેણીની વરસોની મુસીબત અને જે સુખનો ભોગ આપ્યો તેમાં વળી જશે; અને તેનાં મરણ પછી તેનું નામ તેના છોકરાંની કિરતીમાં અમ્મર રાખી જશે, અને જ્યારે તે મરણ પામવાની અણીપર હશે ત્યારે તે કેવી ખુશાલીથી અને તેના અંતઃકરણના મધુર મિનોઇ અવાજ વચ્ચે કહેશે કે આ દુનિયામાં સર્વેથી મોટી એક માતા તરીકે જે ફરજ બજાવવાની હતી તે મેં બજાવી છે. આ દુનિયામાં જે કારણસર ઇશ્વરે મને પેદા કીધી હતી તે કામ મેં મારાં અંતઃકરણથી બજાવ્યું છે, તેથી આ દુનિયાંમાં મારો ફેરો રદ ગયો નથી!

## છોકરીની કેળવણી.

એક છોકરીને નામાંકિત અને જ્ઞાની સ્ત્રી, પ્યારી મહેરદાર અને સદગુણી માતા કેમ બનાવવી; તે વિષે કેવી કેળવણી એક છોકરીને આપવી તે બાબતપર દરેક માતાનું ધ્યાન ખેંચાવું જોઇયે.

કેટલીક વખતે આપણે જોઇયે છીએ કે માતાને છોકરી ગમતી નથી, અને જ્યારે છોકરી જન્મે છે ત્યારે તેણી દિલગીર થાય છે. કારણ તેણી એમ સમજે છે કે તેણી તો પારકે ઘર જશે, તેણીને તો પાળવી પોસવી અને પરણાવવી પડશે, ઉમરે પુગે કે તેણીનાં લગન તો થવાંજ જોઇયે. ત્યારે વળી કોણ સાથે પરણાવવી તેની ચીંતામાં રહેવું પડશે, તેણી કાંઇ કમાઇ લાવવા અને ઘડપણમાં ટેકો આપવાને બદલે ઉલટી ચીંતા કરાવશે. આવા નાદાની ભરેલા અને કમ અક્કલી વિચારથી એક માતા છોકરીના જન્મથી દિલગીર થાય છે. તેણીને નીચલાં લખાણપરથી ખબર પડશે કે જેમ છોકરો તેણીને કામનો છે, તેવીજ છોકરી તેણીને કામની છે, જેમ છોકરો તેણીને ઘડપણ અથવા તંગીમાં કામ લાગશે તેવીજ જો છોકરીને સારી કેળવણી અને હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેણી પણ તંગીને વખતે ઉપયોગી થઇ પડેશે, જેમ છોકરાને વિષે પરણાવવાની એક માતા ચીંતા રહેતી નથી, તેજ પ્રમાણે એક સદગુણી હુન્નરમંદ અને કેળવણી

પામેલી સ્ત્રીને પરણાવવાની ફિકર રહેતી નથી. જેમ તમારા છોકરાને નામાંકિત પુરૂષ બનાવી તમારા દેશમાં કિર્તીવાન બનાવશો, તેજ પ્રમાણે તમારી છોકરીને પણ નામાંકિત અને તમારાં દેશમાં કિર્તીવાન બનાવવાનો બહુજ સંભવ છે.

ફકત માતાએ એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે તેણીએ આપમતલબી વિચાર છોડી દઇ જેટલા તમે છોકરાને નામાંકિત પુરૂષ બનાવવાની કાળજી રાખો એટલીજ બલકે તેથી પણ વધારે તમારી છોકરીને નામાંકિત બનાવવાની કાળજી રાખશો તો તેનું ફળ તમને થોડી ઉમ્મરમાં પુરતી રીતે મળશે.

પહેલાં માતાએ એટલું યાદ રાખવું કે તેણીને છોકરાના જેવી કેળવણી આપવી નહિ, કારણ તેણીને આ દુનિયામાં જુદાંજ કામે અને જુદીજ પ્રકારની ફરજો બજાવવાની છે. જો કે કેળવણીનો કેટલોક ભાગ તો છોકરા છોકરી બન્નેને એક સરખોજ ઉપયોગી છે, જેવી કે નીતિ અને સંસારની કેળવણી, પણ છોકરીને તો ભવિષ્યમાં પ્યારી અને વફાદાર મહેરદાર અને જ્ઞાની માતા તરીકેની ફરજો બજાવવાની છે તે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવી. એ વિષેની કેળવણી શરૂ થવી જોઇયે છે.

માતાએ શરૂઆતમાં છોકરાનીજ માફક છોકરીની અંગ કસરતની કેળવણી પર ધ્યાન આપવું જોઇશે, તેણીને રમત ગમત અને અંગની કસરત છોકરાની માફક કરવા દેવી અને તેણીનું અંગ પુખત ઉમ્મરમાં આવે તે અગાઉ બહુ મજબુત અને તંદરોસ્ત બનાવવાની જરૂરિયાત છે (એ બાબત વિષે અંગ કસરત અને તંદરોસ્તી સાચવવાના વિષયમાં જુઓ). જો માતાઓ પોતાની છોકરીને કસરતથી મજબુત બાંધાની બનાવવાની ઉમદા ફરજ સમજે તો હાલમાં જે જે દરદોથી જુવાન છોકરીઓ પિડાય છે તે દરદોથી પિડાય નહિ. હાલની છોકરી કેવી દીનપર દીન દુબળી બનતી જાય છે, અને હીસ્તીર્યા, ખહી, હાંફણ, પાચન શકિતનો બગાડો અને ખુબસુરતીનો નાશ એવાં દરદોના ભોગ થઇ પડે છે. એનું મૂખ્ય કારણ અંગ કસરત અને ઉંચા પ્રકારની નીતિની ગેરહાજરી છે.

તેથી માતાએ પહેલાં છોકરીની અંગ કસરતની ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇયે, પછી નીતિની કેળવણીપર ધયાન આપવું જોઇયે. જેવી ઉમરમાં આવી એટલે દુર બેસવા માંડી કે તેણીને નીતિનો બોધ ચાલુ આપવો અને તેણીમાં ઉત્પન્ન થતા ખરાબ વિચારો દુર કરવા, તેણીને પરણાવવા વિષેનો ખ્યાલ આપવોજ નહિ. તેણીને સદ્‌ગુણી જુવાનિયાઓમાં **તમારી નજર આગળ** ખુલાસેથી વાતચીત કરવા અને ફરવા હરવા દેવું અને જો તેણી શરમાયા કરે તો તેણીની શરમ તોડવાની દરેક કોશેશ કરવી. અને એ બાબતમાં પુરતું ઉત્તેજન આપવું. એથી છોકરીના વિચાર અને રીતભાત સુધરશે અને હિમતવાળી થશે. પણ જરા પણ વાતચીતમાં અનીતિ અને રીતભાતમાં નાદાની જેવું માલમ પડે તો તેણીને એકલી હોય તે વખતે બોધ આપવો, પણ એ રીતનો હસવા બોલવામાં અને રીતભાતમાં બગાડો લાંબો વખત ચાલુ રહેવા દેવો નહિ. જેવું માલમ પડે કે તુરતા તરત તેને જડ મૂળમાંથી ઉખેડી નાખવો, પછી એ બાબતને અંકોશ રહેવો મુશકેલ પડશે. એક માતાએ નાનપણથી પોતાની છોકરીને **ઘરબારના કામ**નો અનુભવ આપવા માંડવો. તેણીને ઘરબારનો કારભાર કેમ ચાલે છે તે વિષે પોતાની સાથે સાથે રાખી તેણીને વાકેફ કરવી. તેણીને અનાજ પાણી કેમ ભરી રાખવું, સાફસુફ કેમ રાખવું, માણસ સાથે માયાથી કેમ વરતવું, તેઓ પાસે શાંતિથી કેમ કામ કરાવવું, ઘરમાં ફરનીચર અને અનાજપર ચોકારી કેમ રાખવી, ઘરના ખરચનો હિસાબ કેમ રાખવો, દરરોજનો હિસાબ એક ચોપડીપર કેમ ઉતારવો, વાસણ કુસણ કેમ સફાઇ કરાવવાં, જન જાનવરોની કેમ સંભાળ રાખવી, એવી ચીજનો અનુભવ આપવો. પછી રાંધણકળા શિખવવી, રાંધણી કેમ સાફ રખાવવી, બાહારના માણસો આવે તો તેઓનું કેમ જતન કરવું વિગેરે બાબતો નાદાન વયથીજ છોકરીને નજર આગળ શિખવવી. હાલની સુધરેલીમાં ખપતી માતા એ ચીજો બચ્ચાંને શિખવતી નથી અને પછી પોતેજ તેઓના વાંક કાઢે છે કે તેઓની છોકરી ઘરનું કામકાજ કરવાને સુગાય છે આનાકાની કરે છે, પણ નાનપણે તેઓની સુગ તોડવા કોઇએ કોશેશ કીધી હતી ? તેઓને નાનપણમાં શિખવ્યું હતું ? આ કામમાં છોકરીને રગડી નાખી તેણીને અભ્યાસ કરવામાં અડચણ ન કરવી, તેણીને

ફરસુદ અથવા રજાને વખતે હલવે હલવે એ ચીજો તેણી પાસે કરાવવી જો કે તમારે ત્યાં ચાકર હોય, તમે ઘણાં તવંગર હો, તે છતાં કોઇ કોઇ વખત તમારી છોકરી પાસે ઘરનું કામ કરાવવું કે અડચણની વખતે આપદા ન પડે.

પોતાના ઘરનું કામ જેઓ ઉલટથી કરે છે તેઓની તંદરોસ્તી ઘણીજ મજબુત રહે છે, અને તેઓ દુખ દરદોથી પિડાતાં નથી, હમેલની વખતે પણ પિડાતાં નથી અને જનમ સહેલાઇથી આપે છે, તેથી જો છોકરીને તનદરોસ્ત રાખવા માંગતા હો તો તેઓને ઘરનું કામ પણ ફુરસદને વખતે સોપવું.

માતાએ પોતાની છોકરીના પોષાક પર ઘણું ધ્યાન આપવું જોઇયે. હાલ પોતાની છોકરીએ જેમ ઠાઠમાઠ પોષાક કીધો હોય તેમ મા ખુશી થાય છે. આપણે વારંવાર જોઇયે છીએ કે કેટલીક માતાઓ કોઇ દહાડો બુટ પહેરતી નથી, હમેશાં આગળથી માથુબાનુ બાંધેછે, અને હંમેશાં સાદો પોષાક પહેરે છે, પણ તેઓને પોતાની છોકરીના મ્હોપર પાઉડર છાંટતાં, બાળ ઓળતાં, બુટ પહેરાવતાં, ઘરેણા પહેરતાં અને જ્યાં જુવાનિયાઓ હોય ત્યાં શોભણશાભણના પુતલાં કરી મોકલતાં આપણે જોઇયે છીએ કે તેઓ જલદી પરણી જાય. જેઓ આવી રીતે છોકરી-ઓને પરણાવવા માગે છે તેઓ આ રીતથી પોતાનાજ પગમાં કોદાળી મારે છે અને બચ્ચાંનું ભવીશ રદ બાતલ કરે છે. તેઓમાં ઉંચા ઉચા પોષાક અને ઘરેણા પહેરવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરેછે, અને જ્યારે તેવા પોષાક અથવા ઘરેણા ન હોય તો લોકોમાં ડોળ ઘાળવા અને લલચાવવા, ભાડેના ઘરેણાં પણ પહેરાવવાને શરમાતાં નથી. આ પરિણામ મગજ ન કેળવાય-લાનું અને ઉંચા પ્રકારની નીતિ ન હોવાનું છે, માટે દરેક માતાની ફરજ છે જે છોકરીને સાદો પોષાક પહેરવાની ફરજ પાડવી, કારણ એશકી પોષાકને લીધે તો હાલ છોકરાઓ પરણવાને ના પાડે છે, તેઓ એવી એશકી અને ખરચાળ બાયડીને પરણીને ખરચના બોજમાં પડવા સાફ ના કહે છે, અને તેથીજ હાલની એવી એશકાઇને લીધે છોકરીઓ કુંવારી પડી રહી છે; વળી ખરચાળ પોષાક જો એક મા પહેરે તો તેનાં બચ્ચાં પણ ખરચાળ નિકળે એવો સંભવ રહે છે, તેથી જો કોઇ માતા પોતાની

છોકરીને અકલપસંદ જુવાન સાથે પરણાવવાને ચાહતી હોય તો તેઓએ પોતાની છોકરીને સાદાઇ શિખવવી જોઇએ. પેલી અગાઉના જેવી છબુ ગોરાણીના જેવો સાદો પોષાક નહિ, તેવા પોષાકથી તો એક છોકરી બદશીકલ દેખાય છે, પણ સારા ટેસ્ટનો, શરીરને શોભાવે તેવો પણ એશકી નહિ. સાદો એટલે મોટા ખરચો અથવા ઠાઠમાઠ વગરનો પોશાક.

છોકરી જેવી ઉમ્મરમાં આવે કે કેટલીક માતા પિતા મળે તેની વાત કરવાને બદલે પરણવાની ને પરણવાની વાતો કરે છે, જેથી છોકરીનું મગજ પણ પરણવાના વિચારથી ચકભમ થઇ રહેછે અને તેથી કેટલીક વખતે બહુ ખોટું પરિણામ આવે છે. જેથી માતાએ પરણવાને વાસ્તે છોકરી આગળ વારંવાર વાત ન કરવી, પણ ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરીને આપવી, જેથી તે છોકરી પોતાને લાયક સદગુણી ભરથાર પોતાની ઉંચી કેળવણીથી શોધી શકશે. ઉંચા પ્રકારની કેળવણીને લીધે ડહાપણ અને હુન્નરવાળી છોકરી કદી પણ પરણવા વગર રહેશે નહિ. તેવી સાદાઇવાળી સ્ત્રીને પરણવાને ઘણા જુવાનિયાઓ નિકળી આવશે. વળી ઉંચા પ્રકારની કેળવણીની સાથે હુન્નર શિખવ્યો હોય તો માબાપને ઘડપણમાં છોકરી પણ પોતાના ઉદ્યોગથી કમાઇને ટેકો આપી શકે, તંગીને વખતે પોતાની કેળવણી અને હુન્નર વાપરી ગુજરાનનું સાધન સહેલાઇથી શોધી શકે. તેથી જો નાનપણથીજ એક માતાએ પોતાની છોકરીને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી અને હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેણીને પોતાની છોકરી માટે ધાસ્તી રાખવી નહિ.

## યુનિવરસિટિની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી.

છોકરીને આપણે કહ્યું તેમ છોકરાઓથી જુદા પ્રકારની કેળવણી આપવી; તેઓને આપણી યુનિવરસિટિની કેળવણી આપવી નહિ, કારણ તે કેળવણીમાં એક છોકરી પોતાનો અમૂલ્ય વખત પોતાને ન છાજતી કેળવણીમાં ગુમાવે છે, અને યુનિવરસિટિની કેળવણી લીધા પછી શરીરે અને મગજે નબળી પડી જાય છે, અને પોતાનું સ્ત્રીપણું ખોઇ દે છે અને પોતાની માતા તરીકેની અને મહોરદાર તરીકેની ફરજો અદા કરવાને કંઇ પણ જ્ઞાન ધરાવતી નથી. માટે તેઓને નીચે પ્રમાણેની કેળવણી આપવી:

(૧) અંગ કસરત વિષે.

(૨) ઘર સંસાર કેમ કરકસરથી ચલાવવો તે વિષે. ( Domestic Economy ).

(૩) બચ્ચાંને કેમ ઉછેરવાં, તેઓની કેમ માવજત કરવી.

(૪) માંદગીમાં માવજત કેમ કરવી ( Nursing).

(૫) હમેલ રહ્યા હોય તે વખતે અને જન્મ આપતી વખતે પોતાની અને બચ્ચાંની કેમ સંભાળ રાખવી ( Tokology ).

(૬) ખોરાક. જુદા જુદા ખોરાકના ગુણો, માદાં માણસને કેવા ખોરાક આપવા, કયો ખોરાક બચ્ચાંને આપવો તે ખોરાકનું શાસ્ત્ર શિખવવું.

(૭) રાંધણ કળા.

(૮) ગાયન કળા.

(૯) ગુંથણ કળા.

(૧૦) ચિત્ર કળા.

(૧૧) ડાકટર આવે તે અગાઉ અકસમાતની વખતે જીવ બચાવવા ને શું ઉપાયો લેવા.

(૧૨) ધર્મ અને ઉંચા પ્રકારની નીતિ.

(૧૩) તનદરોસ્તી સાચવવાના નીયમો.

(૧૪) ઉંચા પ્રકારનું અંગ્રેજી સાહિત્ય, જાણીતા કવી અને લેખકોનાં લખાણો.

(૧૫) ભરથાર, અને બચ્ચાં તરફની ફરજો, વિગેરે.

આ બાબતોનો અભ્યાસ એક સ્ત્રીને બહુજ અગત્યનો છે, તે બાબતોનો અભ્યાસ એક છોકરીને જરૂર કરાવવો અને તે અભ્યાસ જ્યાં સુધી પુરો થાય નહિ ત્યાં સુધી પરણાવવી નહિ.

## છોકરીને નામાંકિત બનાવવા માટે કેટલીક સુચના.

પણ એક છોકરીને પ્યારી અને વફાદાર ગહેરદાર, અને જ્ઞાની માતા બનાવવું, એટલાંમાંજ એક માતાએ પોતાની છોકરી તરફની બધી ફરજ અદા કીધેલી કહેવાય નહિ. તેણીને પણ છોકરાની માફક નામાંકિત અને કિર્તીવાન સ્ત્રી બનાવવી જોઇએ. તેણીને પણ સારી મંડળીમાં

સભાસદ બનાવવી જોઇયે, તેણીને પણ સ્ત્રી જાતિના હક સચવાય એવી તકરારમાં ભાગ લેતાં શિખવવું જોઇયે, તેણીને જાહેર તખ્તાપર ઉભી રહી સ્ત્રી જાતિને ભાષાણ આપતી, જાહેર મેળાવડામાં ભાગ લેતી બનાવવી જોઇયે, તેણીને પણ પોતાની દેશની સ્ત્રી જાતિનું કલ્યાણ કરનારી બનાવવી જોઇયે, અને સ્ત્રીઓએ મરદપર આધાર રાખી બેસી રહેવું નહિ પણ તેઓએ પોતાના હકને વાસ્તે પોતે તકરાર ચલાવવી, પોતે કોશેશ કરી, પોતાના હકો સાચવે એવી કેળવણી આપવી. જ્યારે આવી પ્રકારનું જ્ઞાન માતાઓ પોતાની છોકરીને આપશે ત્યારેજ તે માતાએ પોતાની છોકરી તરફની અને સ્ત્રી જાતિ તરફની ફરજ અદા કીધેલી કહેવાશે, ત્યારેજ સ્ત્રી જાતિનો ઉદય અને કલયાણ થશે, ત્યારેજ સ્ત્રી જાતિ મરદોની ગોલામગીરીમાંથી મુકતી પામશે, ત્યારેજ આપણા હિન્દનો કંગાળ અવસ્થામાંથી ઉદય થશે. ત્યારેજ આપણા હિન્દની સ્ત્રી બાળ લગ્ન, બાળ વિધવા, બુરખા અને જનાનાના જુલમમાંથી છુટશે, ત્યારેજ હિન્દમાં સેંકડો માનવંત દાદાભાઇ, ઑનરેબલ પોરોજશા મહેતા, જસટીશ રાનાડે, અને મીo બેરામજી મલબારી જેવા નરો ઉત્પન્ન થઇ શકશે અને હિન્દનું કલ્યાણ થશે.

જ્યારે આપણા હિન્દની આવી કંગાળ હાલત છે, જ્યારે હિન્દની સ્ત્રીઓ ગોલામગીરીની બેડીમાં પડી છે, જ્યારે હિન્દમાં સ્ત્રી જાતિનો દરજ્જો જેવો જોઇયે તેવો રહ્યો નથી, જ્યારે હિન્દની સ્ત્રીઓને યુનિવરસિટિની કેળવણી થોડોજ ફાયદો કરે છે, ત્યારે શું દરેક માતાની પવિત્ર ફરજ નથી કે પોતાની છોકરીને ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણેની કેળવણી આપી એક પ્યારી અને વફાદાર મહોરદાર, જ્ઞાની માતા અને સ્ત્રી જાતિના કોમળ હક સાચવનારી સ્ત્રી બનાવી પોતાની છોકરી તરફ, પોતાની સ્ત્રી જાતિ તરફ અને પોતાના દેશ તરફની ફરજ અદા કરવી? આપણ ખરે તે દિવસને માટે આતુરતાથી રાહ જોઇયે છીએ, કે જ્યારે એક માતાએ પોતે શું જાણવું તેટલુંજ નહિ, પણ પોતાની છોકરી, કે જેની ઉપર ભવિષ્યની ઓલાદની તંદરોસ્તી તથા નીતિ મુખ્ય આધાર રાખે છે, તેને શું શિખવવું તે જાણી તે ઉપર અમલ કરશે! એવો દિવસ ઉતાવળેથી આવે એવી સર્વ દેશાભિમાન પુરૂષોની પ્રાર્થના છે!

## પ્રકરણ ૭ મું.

### શરીરની રચના.

"What a piece of work is a man!
How noble in reason!
How infinite in faculties!
In form and moving,
How express and admirable!
In action, how like an angel!
In apprehension, how like a God!—"

—SHAKESPEARE.

"મનુષ્ય જાતની બનાવટ કેવી અજબ જેવી છે! બુદ્ધિમાં કેવું ઉમદા છે; કેટલી અંસખ્ય મનની વળાણો ધરાવે છે! ઘાટઘટમ અને હીલચાલમાં. કેવું દેખાવડું અને વખાણવા લાયક છે! કામમાં કેવું ફિરેસ્તા મિશાલે છે! સમજ શકિતમાં કેવું દેવતાઇ છે!"

શેક્ષપીયર.

દરેક આદમીએ પોતાના શરીરના અવયવો કેમ પોતાનું કામ બજાવે છે, અને તે શરીર શાનું બનેલું છે, તે શરીરને કેમ સારી હાલતમાં રાખવું અને ખરાબ હાલતમાં રાખ્યાથી કેમ શરીર નુકસાન પામે છે તે વિષે જાણવાની ફરજ છે.

ઇશ્વરે આપણું શરીર બનાવવામાં શું શું ડહાપણ વાપરલું છે તે આપણે જ્યારે શરીરની રચના બારીકીથી તપાસયે છીએ, ત્યારેજ ખબર પડે છે. ત્યારેજ આપણે શું છીએ અને ખોદાની કરામત શું છે તેની ખબર પડે છે, ત્યારેજ આપણે પ્રભુને પિછાણવાને વધારે શક્તિવાન થઇએ છીએ,

ત્યારેજ આપણે કદરત બુજતા શિખ્યે છીએ, ત્યારેજ આપણે સામાં માણુસનાં શરીરને નુકસાન કરતાં અટકયે છીએ, ત્યારેજ આપણી તનદરોસ્તી સારી રાખતાં જાણ્યે છીએ અને આપણાં શરીર તરફની ફરજો અદા કરતાં શિખ્યે છીએ. યુનાની દેશના અગાઉના ફીલસુફે એમ કહ્યું છે કે ' Know thyself ' એટલે 'તું પોતાને પિછાણ.' ત્યારે એ ફીલસુફના કહેવા પ્રમાણે આપણે પિછાણવાને માટે પહેલાં આપણે કેમ બન્યા છીએ, આપણે શું છીએ તે જાણવાની જરૂર છે. પણ હાલ શું જોઇયે છીએ? આજના સાંઠ સીત્તેર વરશની ઉમરના કોઇ શખ્શને પુછ્યું હોય કે ભાઇ તમારૂં કલેજું કયાં છે, તમારૂં હઇડું કયાં છે, તો તેઓ મરી જવાની અણીપર આવ્યા છતાં જવાબ આપશે કે "ભાઇ હું કાંઈ પણ જાણતો નથી." જે શરીરને વરશોનાં વરશ વાપરયું, તે શરીરમાં શું તે ન જાણવું એ એક કઢંગુ અજાનપણું કહેવાય. માટે જે શરીર સાથે રાત દહાડો કામ, જે શરીર વગર એક પળ જીવી શકયે નહિ, જે શરીરથી સુખ ભોગવી શકયે, જે શરીરથી દુનિયામાં હસ્તી ભોગવો તે શરીરની રચના જાણવાની આપણી ફરજ છે. જયારે આપણાં શરીરની રચના આપણે સારી રીતે જાણીશું. ત્યારેજ આપણને તે ઇશ્વરની શક્તિનો ખ્યાલ આવશે. અને તેનાં ડહાપણના આપણે સદ હજાર વખાણ કરીશું. એમ હિમ્મતથી કહી શકાય કે કદાપી એક નાસ્તીક માણુસ જે ખોદાની હસ્તીની સાફ ના પાડતો હોય, તે જો પોતાનાં શરીરની રચના બહુ ઉંડાણથી તપાસે, શરીરને અવયવો કેવી રીતે પોતાનું કામ વખત સર કર્યા જાય છે તેનો જો અભ્યાસ કરે, તો ખરેખર તે એમ માને કે ઇશ્વર શિવાય બીજો કોણ આવી ઉમદા કરામત કરી શકે? શરીરની રચના જાણવાથી એક નાસતીકનું ધ્યાન પણ ઇશ્વર તરફ જાય છે.

એક શાયર લખી ગયો છે કે:—

"આદમકો ખુદા મત કહો, આદમ ખુદા નહીં,
લેકીન ખુદાકે નૂરસે, આદમ જૂદા નહીં."

એ બે લીટીઓમાં પણ બહુ ફિલસુફી સમાયલી છે. આપણે એ પરવરદેગારના નૂર જેવા છીએ. એક અંગ્રેજ કવિ પણ એમજ કહે છે

'Thou art the image of God' 'તું ખોદાનો આકાર.' ખુદ બાઈબલમાં પણ એવોજ ખ્યાલ મલે છે. 'ye are temple of God' 'તમારૂં (શરીર) ખોદાનું મંદીર છે,' તેથી જો તે શરીર સાફ રાખ્યે તો તેમાં મિનોઇ શકિત પ્રકાશી નિકળે. આપણા દેશના સર્વ ધર્મોમાં એવાજ વિચાર મળે છે.

હવે આપણે એ શરીરની રચના શું છે તે જોઇયે. આપણે જાણ્યે છીએ કે ઇશ્વરની બધી જીવવાળી પેદાયશમાં નર અને નારી જાતિનાં શરીરમાં ફરક છે, અને તે ફરકથીજ આપણે નર અને નારી સ્પષ્ટ રીતે પારખી શકયે છીએ. નારીને તેણીના કાર્યમાં કામ લાગે એવી શરીરની રચનાને લીધે તેણીનું આ દુનિયામાં શુ કાર્ય છે—શું ફરજો છે તે સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. મનુષ્ય જાતિમાં નારીને નર કરતાં વધુ ખુબસુરત કીધી છે અને તેણીની ખુબસુરતી તેણીનાં શરીરની રચનાથીંજ છે. ઇશ્વરે પોતાનાં ડહાપણથી જે અવયવો આદમમાં મુકયા છે તે ખુબસુરતી વધારે છે એટલુંજ નહિ પણ તે અવયવો દરેક રીતે ઉપયોગી છે. ફકત ખુબસુરતીજ વધારવાને ખાતર કોઇ પણ નકામા અવયવ કુદરતે મુકયા નથી.

હવે આપણે શરીરની રચના તપાસવાનું માથાંથી શરૂ કર્યે. માથું એ શરીરનો સર્વથી ઉપરનો ભાગ છે અને તે આસમાન તરફ ઉંચો જણાય છે, તેમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે માણસ સઘળા જાનવરોની ઉપર મનશકિતથી શ્રેષ્ટાઈ ભોગવે છે અને તે મનશકિત માથામાંજ છે તેથી તે ભાગ ઉંચો કીધો છે. જ્યારે જાનવરોનું સર નીચું નમતું કીધું છે, કારણ તેઓમાં વિચાર કરવાની શકિત નથી. એ સર, કે જેની અંદર વિચાર કરવા માટે એક ભેજું મુકેલું છે અને જે ભેજાંથીજ આપણે જાનવરોપર શ્રેષ્ટાઇ ભોગવયે છીએ માટે તે ભેજાં વિષે જાણવાની અને તે સારી રીતે ખિલાવવાની આપણી ફરજ છે, નહિતો જાનવર અને માણસમાં જે ફરક રાખ્યો છે તે રહેતો નથી અને માણસ પણ જાનવરના જેવીજ જીંદગી ગુજારે છે.

એક મરદનું ભેજું સાધારણ રીતે ત્રણ રતલનું હોયછે જ્યારે એક સ્ત્રીનું તેથી ચાર અથવા પાંચ આંઉસ ઓછું હોય છે. એ ભેજું બે ભેજાંનું બનેલું હોય એમ લાગે છે. બે અર્ધગોળાકારોને એક એક સાથે મુકેલા

છે અને તે બન્નેને એક એક સાથે સંબંધ રાખેલો છે. જમણી બાજુનો અરધો ભાગ ડાબી બાજુની ઉપર હકુમત ચલાવે છે જ્યારે ડાબી બાજુનો અરધો ભાગ જમણી બાજુની ઉપર પોતાનું કામ કરે છે. એ ભેજું દેખાવમાં નરમ મસકા જેવું, કરચળીવાળું સફેદ માંસનું બનેલું છે અને દેખીતા બે ભાગ હોય તેમ માલમ પડે છે. ભેજું નરમ બહુ હોવાથી જો ભેજાંને જરા પણ અલવલ આવે છે તો તે માણસ દેવાનું થઇ જાયછે, તેથી એ ભેજાંને માટે કુદરતે બહુ મજબુત રક્ષણ કીધું છે તે ભેજાંની સખત ખોપરી છે. એ ખોપરી એવી બનાવી છે કે જેથી ભેજાં-ને કાંઈ પણ અલવલ આવતી નથી. જો ભેજાંમાં એક નાની ઇરકી લાગી હોય અથવા જો ભેજામાં જોરમાં ફટકાથી આંચકો લાગ્યો હોય તો ભેજું બગડી જવાનો સંભવ રહે છે તેની માથાંપર કાંઇ પણ લાગે નહિ તેની ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇયે. એ ભેજાંની ઉપર કરચળી છે એટલુંજ નહિ પણ જગે જગે ઉપરી આવેલા ભાગો છે અને આખાં ભેજાંપર દોરા જેવી ઝીણી નસો આવેલી છે. "એમ કહેવામાં આવે છે કે દરેક બે મહિને આપણું ભેજું નવું થાયછે, તેથી એક વરશમાં આપણાં છ વખત નવાં નવાં ભેજાં બને છે." આખાં ભેજાંના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યાછે. ભેજાંનો આગળનો ભાગ જેને સેરીબરમ ( Cerebrum ) પાછળનાં સેરીબેલમ ( Cerebellum ) અને સેરીબેલમની નીચેનો નાનો ભાગ કે જેને બરડાનાં કાંટાં સાથે સંબંધ છે તેને 'મેદુલા ઓબલોનગેટા' ( Medulla oblongata ) કહે છે. ભેજાંના આગલા ભાગ જેને સેરીબરમ કહે તે વિચાર શક્તિમાં કામ લાગે છે, અને પછવાડેનો ભાગ આખાં શરીરપર કાબુ રાખે છે. મેદુલા ઓબલોનગેટા સઉથી અગત્યનો ભાગ છે. એ ભેજાંની પછવાડેનો ભાગ Cerebellum નો છેડો છે, એ ભાગ જ્યારે બગડી જાય છે ત્યારે આખાં શરીરમાં બગાડો થાય છે, એ ભાગથી આખાં શરીરની સ્થીરતા રહે છે. દારૂ પીનાર શખ્શ સ્થીર રહેતું નથી, તેનું કારણ એટલુંજ કે દારૂ ભેજાંના એ ભાગની ઉપર પહેલી અસર કરે છે ને એ ભાગ જલદ દારૂ મંદ કરી નાખે છે. શરીરના બધા ભાગપર હુકમ એજ ભાગ બજાવે છે. એજ ભાગને

બરડાના કાંઠા સાથે સંબંધ રહે છે. અને એ ભાગમાંથી અને બરડાની કરોડમાંથી ઝીણી ઝીણી દોરા જેવી નસો આખાં શરીરમાં પથરાયલી રહે છે, જેને ( Nerves ) નરવ્સ કહે છે. એ નરવ્સ જેમ વિજળીના સંદેસાને માટે તારની જરૂર હોય અને તાર વડે સંદેસા મોકલાય તેમ એ નરવ્સ વડે આપણા શરીરમાં શું થાય છે, શું અડચણ છે તે જણાય છે. જો કોઈ માણસ આપણા શરીરને હાથ લગાડે તો આપણને માલુમ કેમ પડે છે ? જેવો હાથ લાગે છે કે એ નાની નરવ્સ તરત તે ભાગમાંથી ભેજાને સંદેસો પુગાડે છે અને તેથી આપણે જાણ્યે છીએ કે કોઇએ હાથ લગાડયો. જ્યારે લકવો થાય છે ત્યારે જો તે માણસના લકવાના ભાગપર કોઇ ટાંચણી ભોંકે તોપણ લાગતી નથી તેનું પણ કારણ એજ કે પેલી નરવ્સ બગડી જાય છે, જેથી તે ભેજાને સંદેસો પુગાડવાનું કામ કરતી નથી, તેથી ભેજું જોકે હાથ હિલાવવાનો હુકમ આપે છે તે છતાં નરવ્સ મરી ગયલી હોવાથી તે હુકમ બજા લાવતી નથી, અને તે હાથ પગથી કાંઈ કામ થતું નથી અને કાંઇ લાગણી પણ થતી નથી. કેટલાઓએ નરવ્સને ભેજાનો વધેલો ભાગ કહે છે. એ નરવ્સ બરડાની કરોડમાંથી બહુ મોટા જથામાં આખાં શરીરમાં ફરી વળી છે તેથી બરડાની કરોડની પણ સંભાળ રાખવી જોઇયે. એ નરવ્સપરથી કુદરતની કરામતનો ખ્યાલ આવે છે, એ નરવ્સથી આપણને દરેક લાગણી થાય છે. એ નરવ્સ એટલી તિક્ષણ લાગણીની હોય છે કે એક પવનની લહેરી અથવા પતંગિયું કે માંખ પણ જો આપણાં શરીરને લાગે છે તો તે વિષે આપણને ખબર કરે છે અને કયા ભાગપર લાગણી થઇ છે તે વટીક જણાવે છે.

બરડાનો કાંઠો કે જેને ભેજા સાથે બહુ સંબંધ છે તેનાથી આપણે ઉભા રહી શકયે છીએ. એ કાંઠો એકજ હાડકાંનો બનેલો નથી, જો તેમ હને તો આપણે વાંકા વળી શકતે નહિ, તેથી હાડકાંના ટુકડાનો બનેલો છે. એ હાડકાંના ટુકડા સાથે જોડાયલા છે, હાડકાં અંદરથી પોકળ હોય છે જેમાં નરમ મસકા જેવો પદાર્થ રહે છે જેને ગુર કરીને કહે છે. એ પદાર્થ જો બહુ હોય છે તો કાંઠો સીધો રહે છે, પણ

જ્યારે નબળાઇથી ઘટી જાય છે ત્યારે માણસ વાંકુ વળી જાય છે. એ કાંઠાને ભેજાંના છેડા ( મેદુલા ઓબ્લાનગેટા ) સાથે સંબંધ છે. એ કાંઠામાંથી નરવ્સો આખ્ખાં શરીરમાં પથરાયલી છે અને તેજ ભેજાંને સંદેસો પુગાડે છે.

## આંખ.

આપણી આંખની ઘણીજ અજાયબ જેવી કરામત છે, અને બહારની ચીજ કેવી રીતે જોવાય છે, તે સઘળું બારીકીથી લખવાને માટે એક જુદું પુસ્તક જોઇએ, પણ ત્યાં તો ટુંકમાંજ લખવું છે તેથી સાધારણ સમજ આંખને માટે બસ છે.

ચિત્રમાં દેખાડ્યા મુજબ :—

ક

( ૧ ) આંખની વચમાંનો ઝીણો ભાગ કે જેમાંથી રોશની જાય છે તેને કીકી ( પ્યુપીલ ) કહે છે. જો રોશની વધુ અથવા ઓછી જાય છે તો તે મોટી અથવા નાની થાય છે.

( ૨ ) તેની આસપાસનો ભુરા રંગનો ભાગ છે. એ માણસમાં જાત જાતના રંગનો હોય છે. એ ભાગ આંખની કીકીને નાની અને મોટી બનાવવાની યત્ન કરે છે, અને પોતે નાની અને મોટી થાય છે.

( ૩ ) આંખનો સફેદ ભાગ છે.

ખ

( ૪ ) બીજું ચીત્ર છે તે આંખનો ( side view ) એક બાજુથી દેખાતો ભાગ છે.

( ૧ ) એમાંથી રોશનીનાં કિરણ દાખલ થાય છે અને ( ૨ ) છે તે સબી પાડવાના કેમેરાના "લૅન્સ" ના કાચના જેવા પ્રકારની બનાવટ છે જેમાંથી મોટી ચીજોનાં રોશનીનાં કિરણ ઝટ થઇ નાનાં બને છે અને એકઠાં થઇ ( ૪ ) જે અંદરનો પરદો છે તેનીપર આખું બહારની ચીજનું ચિત્ર પડે છે. ( ૫ ) ઓપટીક નર્વ અથવા ભેજાંમાંથી નિકળતી ઝીણી નસ (નર્વ) છે. એ નર્વ પેલા બાહરની ચીજના ચિત્રનાં છાપનો ભેજાં તરફ સંદેશા પુગાડે છે અને તેથી આપણને જણાય છે. ( ૩ ) ધોરી નસ જે આંખને જોઇતું લોહી પુરું પાડે છે.

આપણે કેવી રીતે જોઇયે છીએ તે ટુંકમાં તપાસ્યે. એક ઝાડ લેવો, તે ઝાડની ઉપર સુરજની અથવા બતીની રોશની પડે છે. એ રોશનીનાં ઝાડપરનાં કિરણુ આંખપર પડે છે. આંખની કીકીમાંથી જઇ તેની પછવાડે લેન્સપર પડે છે ત્યાંથી મોટી ચીજોનાં કિરણુ એકઠાં થાય છે અને પછી ડોળાની છેક પછવાડેના ભાગપર પરદો છે તે પરદાપર તે ઝાડનો આખો છાપ પડે છે અને ભેજામાંથી નાની નસ (નર્વ) નિકળેલી છે તે છાપને લઇ જાય છે તેથી આપણે જોઇયે છીએ.

જો રોશની ઘણી હોય તો આંખની કીકી નાની થઇ જાય છે કારણુ તેમાંથી રોશનીને એકઠી કરવી જોઇએ અને અંદર જવા દેવી જોઇયે. જો લાઇટ ઓછી હોય છે તો મોટી થાય છે, આપણી આંખ સબી પાડવાના 'કેમેરા'ના જેવી છે.

હવે આંખ બહુ નાજુક હોવાથી તેને બચાવવાને માટે પહેલાં તે સખત હાડકાંના ગોખલામાં મુકી છે કે જેથી કાંઇ વાગે તો પહેલું હાડકાંપર વાગે પણુ એકદમ આંખને ઇજા થાય નહિ. વળી આંખમાં ધુળ કાંકરા જઇ આપણા નાજુક ડોળાને ઇજા ન થાય તે માટે આંખ પર પોપચાં બનાવેલાં છે, જે કાંઇબી ચીજ અંદર આવે તે અગાઉ ઝડપથી બંધ થઇ જાય છે. વળી તે પોપચાંથી હેઠે બાલ જેને પાંપણ કહીએ છીએ તે મુકયાં છે જેથી કચરો આવતો દુરથીજ અટકાવેછે. વળી આંખમા આંસુ પણુ હોય છે જેથી અંદર કચરો હોય તે આંસુ વડે ધોવાઇ જાયછે. આવી રીતે આંખની કરામત દરેક રીતે વખાણુવા લાયક છે.

## નાક—NOSE.

કેટલાકો આપણાં નાકને મ્હોનાં શણુગાર તરીકેજ જાણે છે, પણુ નાકની બનાવટ શું છે, અને તે આપણી શું ગરજ સારે છે તે વિષે જાણુતાં નથી. ખરેખર નાક એ આપણાં મ્હોનો શણુગાર છે અને સહુથી બહાર નિકળી આવેલો ભાગ છે.

એ નાકથી આપણે સુંદર મ્હો ધરાવ્યે છીએ, સુંદર સુગંધ લેવાને અને એ નાકથીજ કેટલી વખતે આપણો જીવ બચાવી શકયે છીએ,

કારણ ઝેરી અને ગંધ મારતી હવા, જે આપણાં શરિરનો નાશ કરે છે તે આપણને નાકથીજ પહેલાં માલમ પડે છે અને તેથી આપણે આપણું નુકસાન થતું અટકાવી શકયે છીએ; એજ નાકથી આપણે સ્વાદિષ્ટ લેહેજત પારખી શકયે છીએ.

જ્યાંથી આંખ સાથે જોડાય છે ત્યાંથી બરાબર અરધા નાકવેર મજબુત હાડકું રહે છે. ત્યાર પછીનાં નાકમાં નાજુક હાડકું અને માંસ બહુ હોય છે. નાકને બે નસકોરાં હોય છે જેમાંથી આપણે શ્વાસ લઇયે છીએ. બે નસકોરાંનું કારણ એ છે કે તેઓથી ગરમી અને સરદીની દેહ માલમ પડે છે, અને કેટલીક વખતે તો એક નસકોરૂં બંધ રહે છે અને બીજું નસકોરૂં ચાલે છે. જ્યારે જમણી બાજુનું નસકોરૂં બંધ રહે છે ત્યારે ઠંડીની દેહ હોય છે અને જ્યારે ડાબી ગમનું બંધ હોય છે ત્યારે ગરમીની દેહ માલમ પડે છે.

નાકની અંદરનો ભાગ બહુ નાજુક રહે છે. જ્યાં નાકનું હાડકું સખત છે ત્યાં એક નાજુક ચામડીની બનાવટ હોય છે, જેની ઉપર બધી નસ રહે છે જેને તબીબી શાસ્ત્રમાં "ઓલફેકટરી નર્વ" (Olfactory Nerve) કહે છે. પહેલાં એ નર્વપર સુગંધની રજકણ લાગે છે અને તેથીજ આપણાં ભેજાને સંદેશો પુગે છે. એ નર્વ પણ બહુ લાગણી ધરાવે છે. જો નાની રજકણ એ નર્વને લાગે છે તો તે બાહાર કાઢી નાખવાને વાસ્તે તરત છીંક આવે છે અને તે રજકણ બહાર નિકળી જાયછે.

જેમ પાણી ગાળવાનું ફિલટર હોય છે તેમ નાક હવા ગાળવાનું એક ફિલટર છે. એમાંથી હવા ગળાઇને જાય છે, અને નાકની બનાવટ એવી છે કે હવા જેટલી જોઇયે એટલીજ ફેફસાંમાં જાય છે. આપણાં ફેફસાંમાં હવા ચોક્કસ પ્રકારની ગરમ જવી જોઇયે. જો ઠંડી હવા જાય તો ફેફસાં ખરાબ થાય તેથી નાકને રસ્તે જયારે હવા જાય છે ત્યારે તે રસ્તાથી જતાંજ ગરમ થાય છે, અને ફેફસાંને સારી હાલતમાં રાખે છે. વળી હવામાં કાંઇ પણ ઝેરી જંતુઓ હોય છે તે નાકમાંથી શરીરમાં પેવસ થઇ શકતાં નથી. તે જીવ જંતુ નાકમાંજ મરણ પામે છે તે

કારણથી આપણે નાકથીજ દમ લેવો જોઇયે, મ્હો વડે દમ લેવો બહુજ નુકસાનકારક છે.

## જીભ—TONGUE.

જીભ સ્વાદને માટે, બોલવાને, ખોરાક વગોળવાને અને દરદો પારખવાને માટે ઉપયોગી છે. જીભમાં જ્યારે ખામી થાય છે ત્યારે બોલી શકાતું નથી.

આપણું મ્હોં ઉઘાડી આરસીમાં જોવાથી તેની બનાવટ સહેલાઇથી સમજ પડે છે. જેમ આપણાં શરિરપર ચામડી હોય છે તેમ જીભપર પણ ચામડી છે, પણ જીભની ચામડી ભરાયલી માલમ પડે છે. એ ભરાયલા ભાગની અંદર જે નર્વ છે તે નર્વથી આપણને સ્વાદ માલમ પડે છે. જીભને જેમ ફેરવવા માંગ્યે તેમ ફરે છે. જીભની વચમાં કાપ હોય છે તેથી જીભના બે ભાગ માલમ પડે છે. એ જીભને હેડેના હાળવાં સાથે જડેલી છે. જ્યારે પણ માણસને તાવ આવે છે અથવા હોજરીમાં બગાડો થાય છે ત્યારે એ જીભપર સફેદ અથવા પીળું પડ બંધાય છે. માંદા માણસની ડાકટર પ્હેલાં જીભ તપાસે છે કારણકે તેપરથી કેટલાંક દરદ પરખાય છે.

જીભ બોલવાના કામમાં ખપ લાગે છે. હવા મ્હોમાં જાય છે, તે જીભને ચોકસ પ્રકારે હિલવે છે ત્યારે ગળાની ભુંગળીમાંથી અવાજ નિકળે છે. જાત જાતના અવાજ કાઢવાને માટે જીભ બહુ ઉપયોગી છે.

ખોરાક મ્હોમાં વાગોળવાને માટે પણ જીભ ઉપયોગી છે. ખોરાક દાંતથી ચવાય છે અને ખોરાક આ દાંતપરથી પેલા દાંતપર લઇ જવા આમ તેમ હલાવા અને સ્વાદ પારખવાનું કામ જીભ કરે છે.

## દાંત—TEETH.

મુખ્ય કરી દાંત વડે આપણે ખોરાક ચાવ્યે છીએ. દાંતથી આપણું મ્હો શોભે છે. દાંત વગર મ્હો બિહામણું માલમ પડે છે, દાંતે ખોરાક ચવાય છે અને આપણી હોજરીમાં પાચન થાય તેવો નરમ થાય છે. જેના દાંત બરાબર ન હોય તેઓને ખોરાક બરાબર પાચન થતો નથી, અને તેઓ બદહજમીથી પીડાય છે.

દાંત માણુસ અને જાનવરોમાં જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે; માણુસને દાંતની એકજ હાર હોય છે. એક હાર નીચેના જડબામાં અને બીજી હાર ઉપરના જડબામાં. દરેક હારમાં સોલ (૧૬) દાંતો હોય છે. સાધારણ રીતે દાંતનાં બે ભાગ હોય છે આગળના દાંત, અને પછવાડેના દાંત જેને દાઢ કહ્યે છીએ. પણ વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે દાંતના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. જેવા ડાબી બાજુ દાંત હોય છે તેવા જમણી બાજુ પણ હોય છે. છેલ્લા ત્રણ દાંતો જે જડબાંને નાકે આવેલા છે તે બહુ જાડા, પોહોળા અને મોટા હોય છે, જેને સાધારણ રીતે અક્કલના દાંત ( Wisdom teeth ) કહે છે. જેને વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે ચાવવાના દાંત અથવા ( Grinders ) ( Molar teeth ) કહે છે. એ દાંતો અકેક બાજુ ત્રણ ત્રણ મળી સોલ (૧૬) છે. એ દાંતોની બરાબર પાસે બબ્બે દાંતો છે, જેઓ જાડાઇમાં પેલા દાંતોથી થોડા છે, પણ બન્ને બાજુએ ધારવાળા હોય છે અને તેઓને ( Bicuspids ) કહે છે. એ દાંત બેઉ બાજુ બે મળી આંઠ છે.

છેલ્લેથી છઠ્ઠો દાંત જે અણીવાળો હોય છે તેને ( Eye tooth ) અથવા આંખ સાથે સંબંધ ધરાવનારા દાંત, અથવા તો ( Canine tooth ) અથવા કુતરાનો દાંત કહે છે, કારણ એ કુતરાના દાંતને મળતો આવે છે. એ દાંત બધા મળી અકેક બાજુ મળી ચાર છે. એ દાંત પછી ચાર આગળા દાંતો છે જે, ઘણા પાતળા અને છરીની ધાર જેવા હોય છે તે ( Incisors or cutting teeth ) ચીરનારા અથવા કાપનારા દાંતો કહેવાય છે, અને એવા ચાર હેઠે અને ચાર ઉપર મળી આઠ દાંતો હોય છે. આ પરથી જણાય છે જે આપણા દાંતો બધી પ્રકારના છે, જેને બધા જાનવરોથી સર્વથી ઉત્તમ અને સંપુર્ણ કહ્યે તો ચાલે તેવા છે. પણ અજાયબ જેવું તો એ છે જે આવા દાંતો ધરાવ્યા છતાં આપણે જનમ્યે છીએ ત્યારે આપણે દાંત વગરના હોઇયે છીએ.

જ્યારે બચ્ચું જનમે છે ત્યારે દાંત હોતા નથી પણ ફક્ત પારા હોય છે જે પારાની હેઠે દાંત હોય છે પણ જ્યારે તે દાંત મોટા થાય છે ત્યારે તે પારામાંથી ફુટી નિકળે છે. બચ્ચાંને દાંત તે વખતે નથી હોતા તેનું કારણ એજ કે તેઓને તે વખત દાંતની જરૂર હોતી નથી તેથી

કુદરત તેને દાંત આપતી નથી. બચ્ચાંનો ખોરાક દુધજ હોય છે. એ પરથી જણાય છે કે જ્યાં વેર દાંત ફુટી રહે નહિ ત્યાં વેર બચ્ચાંને કોઇ પણ પ્રકારનો નક્કર ખોરાક આપવો નહિ. ઉમ્મરે પુગેલાં માણસને આપણે કહ્યું તેમ બત્રીશ (૩૨) દાંત હોય છે, પણ નાનપણમાં બચ્ચાંનાં બધા દાંત ફુટી રહ્યા પછી તેનું મ્હો તપાસતાં છ વરસની અંદરનાં બચ્ચાંને ફકત વીસ (૨૦) દાંતો ફુટેલા હોય છે. ચાર છ મહિનાની અંદર બચ્ચાંને દાંત ફુટવા માંડે છે. બચ્ચાંને પહેલા આગળા દાંતો હેઠેના જડબામાં ફુટે છે, જે ફુટી રહ્યા પછી ઉપરના જડબામાં ફુટે છે. જે ઉપલા વીસ દાંત ફુટેલા હોય છે તેને દુધિયા દાંત કહે છે અને તે છ વરસવેર રહે છે પણ સાતમાં વરસ પછી જે દાંત ફુટે છે તે હંમેશના દાંત હોય છે. પછી અઢારથી વીસ વરસ સુધીમાં અક્કલના દાંત ફુટે છે. હવે દાંત કેવી બનાવટનો બનેલો છે એ જાણવું બહુ બિકટ કામ છે. હજુ સુધી વૈદક શાસ્ત્ર એ વિષે પુરતું જણાવી શકતું નથી, કારણ દાંત બહુ નાની ચીજ હોવાથી બરાબર તપાસી શકાતો નથી, તે છતાં જે કાંઈ વૈદક શાસ્ત્ર કહે છે તે આપણાં કામને માટે હાલ પુરતું છે.

દાંત ઉભોને ઉભો કરવતીથી વહેરી જોતાં તેમાં પડ માલમ પડે છે, પહેલું બહારનું પડ જેને ઈનેમલ (Enamel) અથવા બહારનું સફેદ રોગન કરીને કહે છે તે હોય છે. તે પછીનું પડ હાથીદાંતનું પડ (Ivory) કે જે પડ હાથીના દાંતનું તમામ બનેલું છે તે પડ છે, અને ત્રીજું પડ જેમાં ભેજાંમાંથી નિકળતી નર્વસો હોય છે અને જેમાં લોહિ ફરે છે, અને દાંત જીવે છે. દાંતનો બહારનો ભાગ તો મજબુત અને સફેદ હોય છે જ્યારે તેનું મૂળ જે અંદર જડેલું રહે છે તે સીંગડાં જેવું હોય છે. પોચા સીંગડાના આકારનું માંસ હોય છે. દાઢો એવી ત્રણ હોય છે, તે પછીના દાંતને બે હોય છે અને આગલા દાંતને એકજ સીંગડાના આકારનું અણીદાર મૂળ હોય છે, જેને નસો અને નર્વસો સાથે જોડાણ હોય છે.

## કાન—EAR.

કાન આપણી સાંભળવાની ઇંદ્રી છે. આપણને જ્ઞાન મેળવવાને જેમ બીજી ઇંદ્રીયોની જરૂર છે તેમ વળી આ ઇંદ્રીની પણ જરૂર છે; આપણાં

શરીરની આસપાસ કેવા પ્રકારના અવાજો થાય છે તે આપણા કાનથી આપણે સાંભળીયે છીએ; ગાયનનો મધુર અવાજ જે આપણાં થાકેલાં મગજને શાંત કરે છે, અને કેટલીક વખતે મિનોઇ ખ્યાલો આપણામાં ઉત્પન્ન કરે છે, તે પણ કાનથીજ થાય છે. કાન વગર આપણુ ગાયનની ઉત્તમ મજાહ નહિ મેળવી શકતે. કાન વગર ભાષાણો અને વાયણ સાંભળી આપણે જે જ્ઞાન અને સદગુણો પ્રાપ્ત કર્યે છીએ તે મેળવી શકાતે નહિ. કાનથી, છટાદાર વકતાઓનાં ભાષાણો સાંભળી આપણા મનમાં જે ઉમદા ઉમેદો પેદા થાય છે, અને આપણી લાગણી શ્રેષ્ટ બનાવે છે તે થતે નહિ, તેથી કાન, એ પણ આપણી બહુ અગત્યની ઈંદ્રિ છે.

આપણા કાન, કુદરતે એવી રીતે બનાવેલા છે કે જેથી ચોક્કસ પ્રકારેજ અવાજ સંભળાય છે, બાકીના અવાજ સંભળાતા નથી. હવામાં ધ્રુજરી થઇ તે ધ્રુજરી કાનપર પડયાથી અવાજ સંભળાય છે. હવે બધીજ ધ્રુજરીથી અવાજ થતો સંભળાતો નથી જો એક પળમાં બત્રીસથી ઓછી ધ્રુજરી થાય તો તે અવાજ સંભળાતો નથી. વળી ઘણીજ ધ્રુજરી થાય અને બહુ મોટો અવાજ થાય તે પણ સંભળાય નહિ, ફકત ચોક્કસ હદનાજ અવાજો સંભળાય છે. એમ થાય છે કે જો બધાજ અવાજો આપણા કાનપર પડતા હતે તો, અવાજ જેવું કાંઇ હતેજ નહિ, બધે ઘોંઘાટ થઇ રહેતે. દુનિયાંમાં બારીકમાં બારીક અવાજ જે સાધારણ કામકાજથી થાય છે, સાધારણ ધ્રુજરી હવામાં થાય છે, તે સઘળી સંભળાતી નથી. તે ઘોંઘાટ ઓછો થાય છે. સર્વને કાન, ગોળ અને કરચળીવાળા છે તે માલમ છે પણ કાનની બનાવટ શું છે અને કેમ સંભળાય છે, તે થોડા-નેજ માલમ હશે.

આપણા કાનને વૈદક શાસ્ત્રમાં ત્રણ ભાગમાં વેંહચી નાખવામાં આવ્યો છે; ( ૧ ) બહારનો ભાગ જે આપણને દેખાય છે તે કરચળી-વાળો ભાગ છે. એવી કરચળી બનાવવાનું કારણ એટલુંજ કે જે બહારનો અવાજ છે તે એ કરચળીમાં એકઠો થાય પછી એકઠો થયલો અવાજ અંદરનો ભાગ જેને આપણા કાનનો પરદો કહે છીએ તેની

બીજા ભાગ અથવા વચલો કાન કહે છે તે ઉપર પડે છે ત્યારે પછવાડે નાનો હાડકાંનો ગોખલો અથવા ઓરડો હોય છે. સઘળાં નાના નાના રજકણો ( cells ) થી ભરાયલો છે, જ્યારે અવાજ કાનના પરદાપર પડયો કે તે પરદાનો અવાજ પછવાડેની રજકણો વધારી મુકે છે, અને રજકણો પોતે અંદર હીલચાલ કરે છે, અને અવાજ ત્યાંથી થઇ છેક અંદરનો કાન જેને કહે છે તે ભાગમાં જાય છે. એ ભાગ ગોકળગાયના ઉપરનાં કોટલાં જેવો ગોળ ચકર સાથની કરચળીના જેવો હોય છે, જેમાંથી અવાજ ઓડીટરી નરવ્સ ( Auditory Nerves ) ની મારફતે આપણાં ભેજાંને સંદેશો પુગાડે છે, જેથી આપણે સાંભળીએ છીએ. કાનની બનાવટ ઘણી બિકટ અને વખાણવાલાયક છે. અવાજ બારીક જગામાંથી એક પછી એક ભાગોમાંથી પસાર થાય છે તે જાણવું બહુ અજબ છે.

આ સઘળી ઇંદ્રીયો ભેજાં સાથે કેવો સંબંધ ધરાવે છે, તે આપણે જોઇ ગયા છીએ. જ્યારે ભેજાં સાથેનો સંબંધ છુટી જાય છે, ત્યારે એ ઇંદ્રીઓ પોતાનું કામ કરી શકિત નથી. જ્યારે આપણે ઉંઘમાં હોઇયે છીએ ત્યારે એ ઇંદ્રીઓ પુરતી રીતે કામ કરી શકિત નથી. તે વખતે કાંઇ પણ અવાજ સંભળાતો નથી. કેટલાક માણસની આંખ ઉઘાડી હોય છતાં તેઓ જોઇ શકતા નથી, અને લાગણી પણ મંદ થાય છે, કોઇ મારે છે તો એકદમ લાગતું પણ નથી. તેથી ભેજું એ સર્વ શરિરનો રાજા છે, એની હકુમતથી ઇંદ્રીઓ અને અવયવો કામ કરે છે. આપણે નાક, કાન, આંખ, જીભ, અને લાગણી એ બધી ઇંદ્રીનો ભેજા સાથેનો સંબંધ તંતુ (નર્વસ) મારફતે કેમ રહે છે તે જોઇ ગયા છીએ.

આપણા માંથાની દરેક ઇંદ્રી બહુ નાજુક પ્રકારની હોવાથી તેઓની સંભાળ માટે હાડકાનું ઢાંકણ બહુ સારૂં બનાવ્યું છે. આપણને માલમ પડે છે કે આપણા માંથાપર કેવા હાડકાં છે. આખું માથું ભેજાંની ખોપરી, પછવાડેની તાલકી, બધે સખત હાડકાંનું ઢાંકણ કીધું છે જેથી આપણી ઇંદ્રીઓ સચવાયલી રહે છે.

ગળું અથવા અવાજની અને શ્વાસ લેવાની નળીની બનાવટ

જોઇયે. એ ગળામાંથી અવાજ નિકળે છે, અને આપણો શ્વાસ પણ ફેફસાંમાં જાય છે અને ખોરાક પણ એજ ભાગથી હોજરીમાં જાય છે.

એ ગળાંના જુદા જુદા ભાગ છે, એક ભાગમાંથી ખોરાક ખવાય છે અને બીજામાંથી શ્વાસ જાવ આવ થાય છે. જો ભુલમાં ખોરાક બીજા ભાગમાં જતો રહે છે તો અતરસ જાય છે, અને શ્વાસની નળી તરત ખોરાકને બહાર કાઢી નાખવાનો યત્ન કરે છે, તેથી ઠાંસો થાય છે.

બીજી નળી છે, તે ફકત શ્વાસ જવા આવવાને ખાતરજ હોય છે. તે નળીમાંથી જ્યારે હવા બહાર નિકળે છે, અને ચોકસ નાના પડદાથી અરધી બહાર નિકળે છે, ત્યારે અવાજ થાય છે, એ વિષે હાલ લંબાણ કરવું ત્યાં ઠીક પડશે નહિ, હાલ સાધારણ સમજ બસ છે.

## ફેફસાં—LUNGS.

ફેફસાં આપણી છાતી આગળ છે. એ ગળાંની હેઠની કિનારીથી તે છેલ્લી પાંસળીના ઉપરના ભાગ જેટલી જગા રોકે છે. એ ફેફસાં બને જુદાં હોય તેમ લાગે છે, બે ભાગમાં વેંહેંચાઇ ગયા છે, એક જમણી બાજુ અને બીજું ડાબી બાજુ. એનું વજન આશરે ચાલીસ આઉંસનું છે, અને એનો રંગ સેજ કાળા અને રાતા રંગની મેળવણીના જેવો છે. એ નાહવાની વાદળી અથવા સ્પંજ (Sponge) નાં જેવું અંદરથી ખાંચા ખાંચા વાળું હોય છે. એ ખાંચામાં હવા ભરાઇ રહે છે, એવા ખાંચા અથવા ઝીણા (Cells) આશરે "૧૭,૦૦,૦૦,૦૦૦" હોય છે. જેવા આપણે દમ લઇયે કે એ બધા ખાંચા (Cells)માં હવા ભરાય છે, અને એ બધાંમાં આખો વખત લોહી ફરે છે, અને એમાં લોહી સુધરે છે. લોહી આખ્ખાં શરીરમાં ફરીને એ ફેફસાંમાં આવી સાફ થઇ જાય છે. એ લોહીનું સુધરવું આપણે જો ચોખ્ખી હવા લઇયે તો થાય છે, કારણ જે ખાંચામાં હવા ભરાય છે, તે લોહીની સાથે મળી સુધારે છે. ફેફસું ખાંચા ખાંચાવાળું વાદળીના જેવું હોવાથી તેમાં ખરાબ જંતુ અથવા કચરો ભરાઇ રહે અને જો જોસમાં શ્વાસ લીધો ન હોય તો તે કચરો કોહી જાય અથવા જંતુ ખુબ વધી જાય અને એ રીતે ખહીનો રોગ લાગુ પડે છે. (એ વિષે અંગ કસરતના વિષયમાં પુરતા

ખુલાસાને માટે જુઓ). કસરત કીધાથી ફેફસાં વાટે ચોખ્ખી હવાની વિશેષ આવ જા થયાથી એવા છાતીના રોગો થતા નથી.

હાંફણ, ખઈ, ઠાંસો, ન્યુમોનિયા એવા રોગો એ ફેફસાંના બગાડાથી થાય છે, ખઈના રોગમાં તો ફેફસાં સદંતર ખવાઇ જાય છે.

ડાકતરોને છાતી સાજી છે કે ખરાબ છે તે પારખવાને ફેફસાં બહુ કામ લાગે છે. હવા જ્યારે અંદર જાય છે અને બહાર નિકળે છે, ત્યારે ફેફસામાં ચોકસ અવાજો થાય છે, અને તે અવાજો જો ફેફસાં સારી હાલતમાં હોય તો ચોકસ પ્રકારનો નિકળે છે. એ અવાજ ડાકટરો ભુંગળી છાતીપર મુકી તપાસે છે અને અવાજપરથી તરત માલમ પડે છે કે છાતી સારી છે કે બગડેલી છે.

ફેફસાની સાથે હૈડાં (Heart=હાર્ટ)નું જોડાણ હોય છે. અને હૈડાંને માપવાને ખાતર ફેફસું ડાબી બાજુએ જરા વળેલું રહે છે.

## હૃદય—HEART.

હૈડું ફેફસાંની આગલ ડાબી બાજુએ આવેલું છે. અને તેનો આકાર આપણે મુઠ્ઠી વાળીયે છીએ તેવો હોય છે. એમ કહે છે કે દરેક માણસનું હૃદય તેની મુઠ્ઠીના જેટલું મોટું હોય છે અને હૃદય જ્યારથી એક બચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તે મરી જાય છે ત્યાં સુધી ચાલુ રહે છે. હૃદય જ્યારે બંધ થાય છે ત્યારેજ માણસ મરણ પામે છે. એનું કામ આપણા શરિરમાં લોહી ફેરવવાનું છે. જેમ એક પાણીનો બંબો પાણી ઉડાડે છે તેમ હૃદય આપણા શરિરમાં લોહી ફેરવે છે. હૃદય ફુગે છે અને પાછું સંકોચાઇ જાય છે, એ રીતે હીલચાલ કર્યાથી આપણી છાતીમાં ધબકારા થાય છે. હૃદયમાં ચાર ગોખલા હોય છે જે ગોખલાઓને બંધ ઉઘાડ થતાં ઢાંકણાં હોય છે. આખાં હૃદયની આસપાસ એક પાતળી માંસની કોથલી હોય છે. તે કોથળી એના ફુગી આવવા અને સંકોચાઇ જવાને કાંઇ પણ અલવલ કરતી નથી. હૃદયને આપણુ વાસ્તવીક રીતે પાણીના તળાવ સાથ સરખાવી શકયે : જેમ તળાવનું પાણી આખાં શહેરને નળો વતી પુરૂં પાડવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે આપણું હૃદય ધોરીનસો વડે શરીરના દરેકે દરેક ભાગમાં લોહી વહેતું કરે છે. લોહી હૃદયમાંથી

નિકળી આખ્ખાં શરીરમાં ધોરીનસ (artery) વડે ફરે છે અને તે આખાં શરીરમાંથી ફરેલું લોહી સઘળું ભુરૂં થાય છે તે ફેફસાંમાં જઇ સાફ બની પાછું હ્રદયમાં જાય છે અને ફરીથી પાછું બહાર નિકળે છે. હ્રદયના ચાર ગોખલામાંથી બે ગોખલા ડાબી બાજુના છે; એ ગોખલાઓ લોહીને શરીરમાં ફરવાને માટે છે, અને જમણી બાજુના બે ફેફસાંમાંથી પાછું ફરેલું લોહી લે છે. ઉપરના ગોખલાને "ઓરીકલ્સ" (Auricles) કહે છે, જ્યારે નીચલા બે ગોખલા "વેનત્રીકલ્સ" (Vantricles) કહેવાય છે. ઉપલા ગોખલા "ઓરીકલ્સ"માં ઉપરના શરીરનું લોહિ વહે છે, જ્યારે નીચલા ગોખલા, "વેનતરીકલ્સ"માં શરીરના નિચલા ભાગનું લોહિ વહે છે. હવે લોહિ આખાં શરીરમાં ધોરી નસો (Arteries), સાધારણ નસો (Veins) અને બાલથી બારિક નસો (Capillaries) છે તેમાંથી વહે છે. ધોરી નસો આખાં શરીરમાં પથરાયલી છે તે નાકે જેમ જાય છે તેમ બારિક થાય છે અને છેલ્લે "કેપીલરીઝ" બને છે, જે શરીરના બારિકમાં બારિક ભાગમાં રહી શકે છે; હવે એ "કેપીલરીઝ" પાછી એકઠી થઇને નસો બને છે, તેની નસો પાછી એકઠી થઇ મોટી નસો (Artery) થાય છે કે જેમાંથી લોહી હ્રદયમાં પાછું ફરે છે. જેવું હ્રદયમાં લોહી ફેફસાંમાંથી પાછું ભરાય છે તેવુંજ હ્રદય ફુગી આવે છે, અને જેવું લોહી એમાંથી બહાર જાય છે તેવુંજ સંકોચાઇ જાય છે. જ્યારે હ્રદયમાંથી લોહી બહાર નિકળે છે ત્યારે ગોખલાના ઢાંકણાં બંધ થઇ જાય છે જેથી તે લોહી અંદર પાછું ન આવે. તે લોહી ધોરી નસો મારફતે આખાં શરીરમાં ફરે છે, સઘળુ કાળું થઇ જાય છે અને સાધારણ નસોવતી ફેફસામાં આવે છે; જ્યાંથી આપણા દમમાં ગયલી ચોખી હવાથી પાછું લાલ થાય છે અને મોટી નસો વડે હ્રદમાં પાછું રેડાય છે. એ રીતે લોહી રાત દાહાડો આપણાં શરીરમાં વહે છે.

## લોહી—BLOOD.

લોહી આપણા શરીરમાં બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. લોહીથીજ આપણી તંદરોસ્તી સારી રહે છે, લોહીથીજ આપણામાં શક્તિ રહે છે.

જો લોહી શરીરમાં બગડે છે, તો જાત જાતનાં દરદો લાગુ પડે છે. જો લોહી આંગમાંથી એકદમ બહાર વહી જાય તો માણસ અત્યંત નબળાઈથી મરણ પામે. વળી લોહીથીજ આપણું ખાણું પાચન થાય છે.

જ્યારે ખોરાક બરાબર પાચન થઇ શકે છે, ત્યારે તે ખોરાકનું લોહી બને છે. દરેક ખોરાકથી લોહી વધતું નથી, પણ ચોક્કસ પ્રકારના ખોરાકથીજ લોહી વધે છે. લોહીમાં 'એલબ્યુમન' (Albumen) અને બીજા પદાર્થના ખારો હોય છે. લોહી બે પ્રમાણોનું અથવા બે રંગના રજકણોનું બનેલું છે: એક રાતા રંગનાં રજકણો (Red Corpuscles) અને બીજું સફેદ રંગની રજકણો (White Corpuscles). લોહીમાં રાતી રજકણો બહુ છે, તેથી તેનો રંગ રાતો હોય છે. રાતા રંગનાં રજકણો શરીરને શકિત આપવા, તેજી આપવા અને ખુશમીજાજી રાખવાના કામમાં આવે છે. જે માણસમાં રાતી રજકણો ઘણી હોય છે, તે માણસ તંદરોસ્ત, ખુશમીજાજી, અને ચપળ રહે છે; જ્યારે સફેદ રજકણો વધુ પ્રમાણમાં હોય છે તે શરીરમાંના ખરાબ જંતુઓ મારી નાખવા અને ઘામાં રૂજ લાવવાના કામમાં આવે છે. લોહી નીચલી વસ્તુ અને ખોરાકનું બનેલું છે:—"એલબ્યુમન" 'Albumen) "ક્લોરોઇદ ઓફ સોડીયમ' (Chloribe of Sodium) "પોટેશીયમ" (Potasium) "ફોસફેટ ઓફ સોડા" (Phosphate of Soda) "ચુનો" (Lime) "મેગનીશીશા" (Magnesia) "લોખંડ" (Iron) "ગંધકનો ખાર" (Sulphate of Soda) અને "ઓકસાઇડ ઓફ આયર્ન" (Oxide of Iron). એ બધી વસ્તુઓમાં "એલબ્યુન" (Albumen) માંથી જે કાંઇ શરીરને પુષ્ટિકારક ચીજ જોઇયે તે મળે છે.

દરદી માણસમાં લોહી જુદા પ્રકારનું થઇ જાય છે. સીક માણસ ફીકકું થઇ જાય છે તેનું કારણ એ કે લોહીમાંથી રાતાં રજકણો ઓછાં થઇ જાય છે. 'રૂમેતીઝમ'માં પણ લોહી બગડી જાય છે અને તેથી પણ લોહીની બનાવટમાં ફેર થાય છે. લોહી એ ખરેખરો તંદરોસ્તીનો સર્વથી મોટો ભોમિયો છે, તેથી તેને વધારવાની અને સ્વચ્છ રાખવાની આપણી મોટી અને પવિત્ર ફરજ છે.

## હોજરી—STOMACH.

હોજરીમાં આપણો ખોરાક રહે છે, અને તે આપણી પાંસળીની બન્ને બાજુનો ભાગ છાતી આગળ મળે છે ત્યાં અને ફેફસાંની નીચે હોય છે. તે સાધારણ માણસમાં દસથી બાર ઇંચ જેટલી લાંબી હોય છે, અને ચારથી સાડા ચાર ઇંચિ જેટલી પહોળી હોય છે, અને તેનો આકાર બદામના જેવો હોય છે. હોજરીનો અંદરનો ભાગ ચીકાસવાળો અને ઝીણા તન્તુઓ ( Nerves ) થી ભરેલો છે. મ્હોંમાંથી ગળાંની નળી વડે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, ત્યાંથી પાચન થઇ આંતરડાંમાં જાય છે, અને આંતરડા વડે કચરો થઇ બહાર નિકળી જાય છે. જો ખોરાક જોઇયે તે કરતાં વધુ હોય તો હોજરી ખેંચાઇને મોટી થાય છે. જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં હોય છે, ઉપરનો છેડો જેમાંથી ખોરાક જાય છે, તે બંધ થઇ જાય છે, અને નિચેનો છેડો જેમાંથી પાચન થયલો ખોરાક આંતરડાંમાં જાય છે, તે પણ બંધ થાય છે, અને ખોરાક અંદરને અંદર પાચન થાય છે. હોજરીની અંદર ચીકાસવાળી વસ્તુ રહે છે અને તેની અંદરનો રંગ બદામી હોય છે.

## કલેજું—LIVER.

કલેજું આપણી જમણી બાજુ પાંસળીની હેઠે આવેલું છે, અને તેમાં મુખ્ય ભાગ પિત્ત ( Biee ) છે. કલેજું આશરે ચાર રતલના વજનનું હોય છે. જો કે સાધારણ આંખે તે નક્કર લાગે છે, પણ તે નાના ભાગોનું બનેલું છે, અને ધોરી અને બીજી નસોથી ભરપુર છે. એની અંદર એક નસ છે જેથી આંતરડાંમાં લોહી ફરી તેમાં આવે છે, અને તેજ નસ ફેફસાંમાં થઇ હૃદયમાં જાય છે. કલેજામાંથી જે પિત્ત (Bile) નિકળે છે, તે પિત્ત હોજરીમાં ખોરાક પાચન કરવા માટે જોઇએ તેટલું હોજરીમાં રહે છે અને બાકીનાં પિત્તનો ફુકો રહે છે તેમાં એકઠું થાય છે. કલેજાંની બહુ સંભાળ લેવી જોઇયે, કારણ તેનું પિત્ત બહુ જરૂરનું છે. લોહીનું ફરવું અને હૃદયનો ધબકારો કલેજાંની સારી માઠી હાલતપર આધાર રાખે છે. માણસનો ખુશ મિજાજ પણ કલેજાંની સારી હાલતપર રહે છે. જે માણસનું કલેજું બગડવા માંડે છે, અને પિત્ત બહુ વધી જાય છે તે માણસ બહુ ઉદાસી થાય છે, અને તેને કોઇ

સાથે વાતચીત કરવા, રમત ગમત કરવા, અથવા હસવા બોલવા ગમતું નથી. કલેજું ઘણો બોજો ઉચકવાથી ખેંચાય છે અને પછી કલેજાનું દરદ (Liver-Complaints), થાય છે. કોઇ કોઇ વખત માણસનું કલેજું સુજીને પાકી આવે છે તે વખ્ત તે માણસનો જીવ બહુ જોખમમાં રહે છે અને ઘણીક વખ્તે મરણ નિપજે છે. બહુ ખાધાથી પણ કલેજું બગડે છે.

## તલ્લી—SPLEEN.

કલેજાની બરાબર સામે તલ્લી હોય છે. તલ્લી ડાબા હાથ તરફ આવી છે, અને વાદળીના જેવી ખાંચાખાંચાવાળી હોય છે. આપણાં શરીરમાં તલ્લી બહુ અગત્યનું કામ બજાવે છે અને તે કામ શરીરમાં લોહી બનાવવાનું છે. તલ્લી હંમેશાં લોહીથી ભરેલી હોય છે. વળી એનું મુખ્ય કાર્ય હવામાં અને આસપાસની ચીજોમાંથી શક્તિના ભાગ ચુસી લઈ શરીરને તેજી આપવનું છે.

## આંતરડાં—INTESTINES.

આંતરડાંને હોજરી સાથ સંબંધ હોય છે. હોજરીથી ખોરાક પાચન થઈ આંતરડાંમાં આવે છે, અને આંતરડાંને બીજે છેડે બહાર નિકળી જાય છે. આંતરડાં ઘડિયાળની કમાનની માફક પેટમાં વીંટળાયલા રહે છે, અને તેના બે ભાગ કીધેલા છે; એક મોટો ભાગ અને બિજો નાનો ભાગ. મોટા ભાગને ( Large intestines ) કહે છે. મોટા આંતરડાનો છેડો છેક હેઠે છે જેમાંથી કચરો બહાર નિકળે છે. જો આખા આંતરડાને સંભાળથી બહાર કાઢયું હોય અને નળાની કાની લાંબુ કીધું હોય તો, તે માણસની ઉંચાઈથી છ ઘણું મોટું હોય છે, અને તે પેટમાં કરચળી વળી રહે છે, જે કુદરતની અદભુત શકિતનો ઝાંખો ખ્યાલ આપે છે. આપણી ઉંચાઇથી છ ઘણું મોટું આંતરડું આપણા પેટમાં છે, એ ખરેજ બહુ અજાયબ જેવું છે. એ લંબાઇનો પોણો ભાગ નાના આંતરડાંથી બનેલો છે, બાકીનો પા ભાગ મોટા આંતરડાંનો છે, નાતું આંતરડું ખોરાકમાંની પુષ્ટિકારક વસ્તુ લે છે, જ્યારે મોટું આંતરડું સઘળો પાચન થયલો ખોરાક એકઠો કરી બહાર કાઢી નાખે છે.

## બુક્કા—KIDNEYS.

બુક્કા પેટની અંદર તલ્લીની બન્ને બાજુ એક એક રહે છે. દરેક જણને બે બુક્કા રહે છે. બુક્કા ગોળ આકારના કાળા રંગના હોય છે. ગુવાડ અને બીજી શીંગમાંથી અથવા વાલ પાપડીમાંથી જે બીયાં નિકળે છે તે બીયાંના જેવો તેનો આકાર હોય છે, અને તેઓનું મુખ્ય કાર્ય લોહીમાંથી પીસાબનો ભાગ ખેંચી લઇ તે પીસાબના ફુક્કામાં મોકલવાનું છે. લોહીમાં પીસાબને લાયકનો બધો કચરો બુક્કાઓ કાઢી લે છે, આપણામાંથી કેટલીક ઝેરી વસ્તુ કાઢી નાખનાર એઓજ છે. બુક્કાના દરદો પણ બહુ ખરાબ હોય છે: મુખ્ય કરી અંદર પથરી થાય છે, તે બહુ નુકસાનકારક હોય છે. ખોરાક જો સાદો અને સાતરો નહિ ખાધો હોય તો બુક્કાનાં દરદો ઉભરી નિકળે છે. બુક્કા અને પીસાબના ફુકાને નિકટ સંબંધ છે, એ આપણે જણાવી ગયા છીએ. પીસાબનો ફુક્કો તો પાતળી ચામડીની કોથળીના જેવો છે, જેમાં પીસાબ, જે બુક્કા એ લોહીમાંથી કાહાડી હોય, તે એકઠી થાય છે, અને પછી બહાર નિકળે છે.

ઉપર દરશાવેલા શરીરના દરેક ભાગો સ્ત્રી અને મરદને સરખા હોય છે, તેજ વર્ણવ્યા છે.

## ગર્ભસ્થાન—WOMB.

સ્ત્રીઓના પેટમાં ગર્ભસ્થાન રહે છે, અને તેમાં બચ્ચું રહે છે, સ્ત્રીઓને માટે એ સર્વથી અગત્યનો ભાગ છે. એ ભાગ પેટની અંદર પીરૂ આગળ રહે છે, અને રબરની કોથળીના જેવું હોય છે. સાધારણ કદની સ્ત્રીમાં ત્રણ ઇંચ લાંબુ, બે ઇંચ પહોળું અને એક ઇંચ જાડું હોય છે, જયારે ઉમરમાં આવેલી સ્ત્રીમાં તેનું વજન દોઢ આંઉસ જેટલું, હમેલની વખ્તે બેથી ત્રણ આંઉસ જેટલું, અને નવમે મહિને બેથી ચાર આંઉસ જેટલું હોય છે. એની અંદર નાના અવયવો અને 'નર્વઝ' જાળીની માફક પંથરાયલી હોય છે. એ તંતુઓ બહુ હોવાથીજ એ ભાગ પોતાના વિકટ કાર્ય: જેવાં કે માસિક માંદગીની વખ્તે દસ્તાનનું વહેવું,

હમેલની વખ્તે બચ્ચાનું રક્ષણ કરવું, વિગેરે બજાવે છે. જો કે હમેલની અગાઉ ગર્ભસ્થાન નાનું હોય છે તો પણ હમેલની વખ્તે પોતાની મેળે તણાઇને તે મોટું થાય છે, અને જન્મ આપ્યા પછી પોતાનુ નાનું રૂપ પાછું ધારણ કરે છે. એમાં દરદો બહુ ઉત્પન્ન થાય છે, જે દરદો સ્ત્રીના દરદોના વિષયમાં ખુલાસાથી દર્શાવ્યા.

## થાન—BREAST.

સ્ત્રીઓની છાતી અથવા થાન, સ્ત્રીઓને માતાની ફરજો બજાવવાને વાસ્તે આગાહી આપે છે, અને દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓની પહેલી ફરજ માતા તરીકેની છે. છાતી માંસથી ભરેલી અને ગોળ આકારની હોવાથી સ્ત્રીની ખુબસુરતી ઘણે પ્રકારે વધી જાય છે. ઘાટદાર છાતી એ સ્ત્રીની ખુબસુરતીનું મોટું સાધન છે. થાનો જ્યારે એક સ્ત્રી ઉમરમાં આવે છે, ત્યારે શરીરની સપાટી પરથી બહાર ઉપરી આવે છે. એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે, અને તંદરોસ્ત હોય છે, તો છાતી બહુ સારી રીત થાનો ખીલતાં નથી, અને બહુજ બિમાર સ્ત્રીની છાતી તો મરદના જેવી થઇ જાય છે. જ્યારે સ્ત્રીને હમેલ રહેવા માંડે છે કે છાતી પુરતી રીતે ખીલી નિકળે છે, થાનોની બોતરી, જેમાંથી બચ્ચાંને દુધ મળે છે, તે પણ મોટી થાય છે, અને જન્મ આપવાની વખ્તે તેમાં દુધ બહુ રહે છે. ઘણું કરી થાનોનું ખીલવું, ટાઇટ પેટીઓ અને લેસો પહેરવાથી અટકી જાય છે. એવા પોષાક પહેરનારી સ્ત્રીની છાતી ખીલતી નથી. થાનોના દરદોથી પણ કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ પિડાય છે. થાનો કેટલીક વખતે સુજી આવે છે અને પાકે છે. એવું દરદ છાતીમાં સરદી પેસવાથી, ભીનાસમાં રહેવાથી, મગજ બહુ ગુસ્સામાં રહેવાથી, દુધ બહુ વધી જવાથી, ખુબ ખેંચાન થવાથી અથવા ટાઈટ પોષાક પહેરવાથી જન્મ પામે છે. સ્ત્રીઓ કે જેઓની ખુબસુરતી એ ભાગપર કેટલેક દરજ્જે રહે છે, તેઓએ એ ભાગની ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇયે છે અને છાતી તંગ પોષાકથી મોકલી રાખવી જોઇએ. એકદમ ઢીલાં નહિ પણ બંધબેસ્તાં બદનો પહેરવાં જોઇએ. છાતીના ભાગને કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘણો તંગ પોષાક પેહેરી ઘણું નુકસાન પુગાડે છે.

## હાડકાં—BONES.

પ્રાણી માત્ર હાડપીંજરનું બનેલું છે, અને તેની ઉપર માંસ અને ચામડી હોય છે. હાડકાં વડેજ આપણે ટટાર ઉભા રહીએ છીએ, બેસી ઉઠી શકયે છીયે અને દરેક કામ બજાવી શકયે છીએ. આખાં શરીરમાં બધે ઠેકાણે હાડકાં છે. હાડકું નીચલી મેળવણીનું બનેલું છે: સેંકડે ૩૩.૦૩ ટકા જેટલો ભાગ લોહીને ફરવા હરવાને વાસ્તે જગાનો હોય છે, ૫૧.૦૪ ટકા "ફોસફેટ ઓફ લાઇમ," ૧૧.૩૦ ટકા "કારબોનેટ ઓફ લાઇમ, ૨.૦૦ ટકા "ફલુયેટસ ઓફ લાઇમ" અને ૨.૩૬ ટકા "મેગનીસીયા અને સોડા" હોય છે. એ બધા ખારો અને વસ્તુનું હાડકું બનેલું છે. જ્યારે લોહી હાડકામાં ફરે છે, ત્યારે હાડકું પોતાના જોઇતા ખારો અને વસ્તુઓ લોહીમાંથી લઇ લે છે અને પછી લોહી આગળ વધે છે.

આખાં શરીરનું હાડપીંજર **૨૫૨ હાડકાંનું** બનેલું છે. એ હાડકાં જાત જાતનાં આકારનાં હોય છે: કેટલાક જાડાં, કેટલાક પાતલાં, કેટલાંક કઠણ અને કેટલાંક નરમ હોય છે. હાડકાંને એક એક સાથે જોડવાને વાસ્તે તેની વચમાં સખત ચામડી જેવી વસ્તુ તે કિરતારે મુકેલી છે, જેથી એક એક સાથે જોડાવાનું બને છે. જેમ બારી બારણાને ઉઘાડવા ઢાંકવાને માટે મિજાગરાં હોય છે, તેમ શરીરના સાંધા વાળવાને માટે અને હાડકાંનો ઘસારો અટકાવવા માટે તેઓની વચ્ચે જાડી ચામડી હોય છે. શરીરમાં હાડકાં કાંઇ છુટાં રહેતાં નથી—દરેક હાડકું એક એક સાથે જોડાયલું રહે છે.

આદમીનું હાડપીંજર ઉભું ને ઉભું રહે છે, જ્યારે જાનવરોનું વળેલું છે. જેમ આદમીઓ જાનવરથી બીજી બાબદોમાં શ્રેષ્ટ છે, તેમ વળી હાડપીંજરના બાબમાં પણ શ્રેષ્ટ છે. જ્યારે આપણે સાંધે સાંધાના, અને શરીરના દરેક ભાગોના હાડકાં તપાસ્યે છીએ ત્યારે આપણાં હાડપીજરની કારીગીરી અતિ ઉત્તમ માલમ પડે છે. દરેક સાંધાનાં હાડકાં એક એક સાથે ઘણી ઉત્તમ રીતે જોડેલાં છે, જેથી સહેલાઇથી આપણે આપણું શરીર સારી રીતે વાપરી શકયે છીએ, અને આપણા દરેક કામકાજમાં વપરાતા હાડકાંને જરા પણ ઇજા થતી નથી. જ્યારે પણ ડકાંને ઇજા થાય છે, ત્યારે પાછાં સંધાય છે, એ સઘળી કુદરતની બના-

વટ ખરેજ સ્તુતીપાત્ર છે. આ નાની ચોપડીમાં એ હાડકાંઓના સાંધે સાંધા સમજાવી શકાતા નથી, પણ માણુસના હાડપીંજરનું ચિત્ર જોવાથી તુરત હાડકાંની રચના માલમ પડશે.

## માંસ—FLESH.

આપણું માંસ ખોરાક ખાધાથી બને છે. ખોરાકનું લોહી બને છે અને લોહીમાંથી માંસ બને છે. માંસ હાડકાંની આસપાસ રહી હાડકાનું રક્ષણ કરે છે અને શરીરને શોભા આપે છે. માંસ ઘણી મેળવણીનું બનેલું છે. મુખ્ય કરી "એલબ્યુમન" (Albumen) "કારબન" (Carbon) "હાઇડ્રોજન" (Hydrogen) વિગેરે. જ્યારે લોહી ફરે છે ત્યારે એ સઘળા તત્વો માંસને મળે છે. માંસને ઘણું બાળવામાં આવે તો કોયલા જેવું થાય, તે ઉપરથી માંસમાં કોયલા છે એમ સાબિત થાય છે. "એલબ્યુમન" નામનું તત્વ માંસમાં બહુ અગત્યનું છે અને માંસ વધારવું હોય તો એવો ખોરાક ખાવો કે જેમાં ઉપલું તત્વ બહુ હોય.

માંસની સાથે વળી ચરબી હોય છે. ચરબી ઘણી થવાનું કારણ તો રોગની નિશાની છે. જ્યારે શરીર રોગી થાય છે, ત્યારે ખોરાકને એકદમ માંસ બનવાની તક મળતી નથી તેથી તે ખોરાક ચરબીના આકારમાં રહે છે. બહુ ખોરાક ખાધાથી પણ ચરબી વધે છે અને કસરત ન કરવાથી પેટપર ચરબી (Abdomenal corpulency) હોય છે. એ ઉપરથી માલમ પડશે કે ચરબી એ એક રોગની નિશાની છે. પણ જોઇએ તે કરતાં થોડી ચરબી તંદરોસ્ત શરીરમાં રહેતી નથી. જ્યારે માણસ બિમાર થાય છે અને ખોરાક લઇ શકતો નથી, ત્યારે તેનું શરીર તેની પોતાનીજ ચરબીનો ખોરાક લે છે. આવી વખતે ચરબી બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે, પણ ચરબી ઘણી રહેવાથી શરીર રોગી જણાય છે.

## શરીરના પ્રવાહી પદાર્થો—HUMORS.

શરીરના નક્કર પદાર્થો આપણે જોયા છે. આપણાં શરીરમાં પ્રવાહી પદાર્થો પણ ઘણા હોય છે; જેવા કે લોહી, બળગમ, પિત્ત, વિર્ય

વિગેરે. કેટલાક પદાર્થો તો દરેક અવયવ સાથે રહે છે. એવા ચીકણા પદાર્થો કુદરતે એવા સબબથી મુકયા છે કે જ્યારે આપણું હૃદય ચાલે, અથવા બીજા ભાગો જેવા કે હોજરી, ફેફસાં વિગેરે જે કાર્ય કરે છે તે ચાલે ત્યારે તે હીલચાલથી એક અવયવ બીજા સાથે ઘસાઇ ને ખરાબ ન થઇ જાય. જેમ સાંચાનો ઘસારો અટકાવવા તેલ નાખવામાં આવે છે તેમ આપણા શરીરના સાંચાનો ઘસારો અટકાવવા આપણા શરીરમાં ચોકસ તેલ જેવા ચીકણા પદાર્થો તે કૃપાળુ ઇશ્વરે મુકયા છે. એ ચીકણા પદાર્થો ઉપરાંત બીજા પદાર્થોનું શરીરમાં કાર્ય જુદું છે; લોહિ અને તેનું કાર્ય આપણે જોઇ ગયા છીએ. પિત્તનું કામ ખોરાક પાચન કરવાનું છે અને તે કલેજામાંથી નિકળે છે. બલગમ છાતીપરથી પડે છે, અને તે ફેફસામાં સરદી લાગવાથી, અથવા બગડવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. નીંથ જે નાકમાંથી વહે છે, તે પણ સરદી ગરમીને લીધે હોય છે. નીંથ મગજની ગરમી અથવા સરદીથી થાય છે, અને ભેજામાંથી નિકળી ભેજાને સાફ કરે છે. આંખમાંના આંસુઓનું કાર્ય આંખ સાફ કરવાનું છે.

પરસેવો આપણા શરીરમાંની ઝેરી વસ્તુ ચામડીવતી બહાર કાઢે છે. આપણા લોહીમાં રહેલી ઝેરી વસ્તુ ચામડીનાં ચોકસ છિદ્રોમાંથી બાહેર નિકળે છે, ચામડીના ચોકસ છિદ્રોનું કાર્ય એજ કે લોહીમાંની ઝેરી વસ્તુ બાહેર કાઢવી. પરસેવો પાણી જેવો હોય છે. પરસેવામાં મોટો ભાગ પાણી હોય છે, અને થોડા પ્રમાણમાં "મુરીયેટ ઓફ સોડા" (Muriate of Soda) અને "ઍસેટીક એસીડ" (Ascetic acid) હોય છે. જ્યારે શરીર બહુ દરદી હોય ત્યારે પરસેવો પડતો નથી, તેથી ડાકટરો પરસેવો થવાની દવા આપે છે. જ્યારે શરીરની ચામડીમાં મેલ બહુ ભરાઇ રહે છે ત્યારે પણ પરસેવો પડતો નથી, અને શરીરને નુકસાન કરે છે. પિસાબ વાટે પણ એજ રીતે શરીરનું ઝેર બાહેર નિકળે છે.

એ રીતે આપણા શરીરમાં કેટલાક તો પાણીના જેવા પદાર્થો રહે છે અને તેઓનું કામ પણ બહુ અગત્યનું છે.

## ચામડી—SKIN.

ચામડી એ આપણાં માંસનું બહારનું ઢાંકણુ અને એક જાતનું શરીરનું પહેરણુ છે. ચામડીથી આપણા માંસની જાળવણી થાય છે, અને શરીરની શેાભા રહે છે. શરીરની શેાભાજ આપણી ચામડી છે, જો જરા પણ ચામડી નિકળી જાય છે તેા આપણને અંદરનું માંસ જોઇને કંપારી છુટે છે. વળી ચામડીને લાગણી સાથે પણ સંબંધ છે. ચામડી શું શું અગત્યનેા ભાગ બજાવે છે તે જ્યારે આપણે ઉંડાણથી તપાસ્યે છીએ ત્યારેજ માલમ પડે છે. ચામડી શરીરમાં સર્વેથી અગત્યનેા ભાગ બજાવે છે. ચામડીની તંદરેાસ્તીથી જીંદગી સલામત રહે છે. હેાજરી, કલેજું અને ભેજું વટીક આપણી જીંદગીને વાસ્તે ચામડી કરતાં વધારે અગત્યનાં નથી. એક માણસ ખેારાક વગર એક અઠવાડિયાંથી વધુ જીવી શકે: જો કલેજું પણ પેાતાનું કાર્ય ન બજાવે તેાપણ થેાડા દહાડા તે માણસ જીવી શકે, પણ જો ચામડીનાં કાર્યનેા નાશ કર્યેા હેાય તેા માણસ થેાડા કલાકમાંજ મરણ પામે છે. તવારીખમાં તે માટે એક જાણવા લાયક દાખલેા મેાજુદ છે કે જ્યારે પેાપ લીયેા દશમેા (Pope Leo X.) પેાતાની ગાદીપર આવ્યેા, ત્યારે મેાટું સરઘસ બાહેર નિકળ્યું. તે સરઘસમાંનાં એક નાનાં બાળકનાં આખાં શરીરને સેાનાનેા વરખ વળગાવી દીધેા, એવું દેખાડવા કે સેાનેરી જમાનેા આવ્યેા છે, પણ તમાશગીનેાના મેાટા ગભરાટ વચ્ચે તે છેાકરૂં થેાડા કલાકમાં તાણતેાડ કરી મરણ પામ્યું. અલબત્તાં એમ થવાનું કારણ એટલુંજ કે ચામડીનાં છિદ્રેા બંધ થઇ ગયાથી તેમાં પરસેવેા અને હવા જઇ શકયાં નહિ. એ ઉપરથી જણાશે કે આપણી ચામડી કેટલું અગત્યનું કામ બજાવે છે. ચામડી બે પડની બનેલી છે, ઉપરનું પડ જેને આપણ નજરથી જોઈ શકયે છીએ તેને "કયુતીકલ" ( cuticle ) અથવા "સ્કાર્ફ સ્કીન" ( scarf skin ) કહે છે, અને તેની બરાબર હેઠળ બીજું પડ છે જેને "કયુતીવરા" અથવા "ત્રુસ્કીન" ( cutisvera or true skin ) કહે છે. જ્યારે આપણે ચામડીનું ઉપરનું પડ તપાસ્યે છીએ ત્યારે તેમાં કેટલાંક છિદ્રેા અને કેટલીક ઝીણી ઝીણી

લીટીઓ માલમ પડે છે. ચામડી જુદે જુદે ઠેકાણે, જુદી જુદી જાડાઇની હોય છે : જેવી કે હાથોની હથેલીની અને પગની એડીની ચામડી જાડી હોય છે, જ્યારે બીજા ભાગોની પાતળી હોય છે. ઉપરની ચામડીના નાના પ્રમાણુઓ બહુ સંકોચાયલા હોય છે, જ્યારે નિચલા ભાગના બહુ છુટા છુટા હોય છે, જેથી બીજું પડ બહુ પાતળું હોય હોય છે. જ્યારે હાથ પર નાનો કાપ પડે છે અને જો ઉપરનુંજ પડ કપાય છે તો કાંઇ લાગતું પણ નથી અને લોહી પણ નિકળતું નથી; પણ જ્યારે હેઠેનું પડ કપાય છે ત્યારે લોહી નિકળે છે અને ચચડે છે. હેઠળના પડમાં ઉપરનાં છિદ્રોની નળીઓ રહે છે, જે મારફતે ઉપલાં છિદ્રોમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે. બહારની હવા પણ એજ છિદ્રોથી શરીરમાં જાય છે.

હેઠળનું પડ આપણે કહ્યું તેમ નાના પરમાણુનું બનેલું છે જેને અંગ્રેજીમાં સેલ્સ ( cells ) કહે છે. 'સેલ્સ' નો રંગ જરા કાળો હોય છે, અને તેથી ઉપરના પડના "સેલ્સ" અને નિચેનાં પડના "સેલ્સ" તુરત ઓળખાઇ આવે છે. નિચેના પડનાં "સેલ્સ" પર માણસની ચામડીના રંગનો આધાર રહે છે. હવે જો નિચેના પડનાં કાળાં "સેલ્સ" બહુ હોય તો ચામડી કાળી દેખાય છે. કાળી ચામડીના માણસોનું કારણ એજ કે તેઓની ચામડીના નીચેના પડમાં કાળાં "સેલ્સ" વધુ હોય છે. ત્યારે ચામડીના બીજાં પડમાં ઉપલા "સેલ્સો" ઓછા અથવા વધતા હોય તે પ્રમાણે ચામડી સફેદ અથવા કાળી થાય છે.

ચામડીવતી પરસેવો થાય છે તેથી લોહી સુધરે છે, લાગણી થાય છે, આખા શરીરની સાચવણી થાય છે અને તંદરેાસ્તી વધે છે.

સર ઇરેસમસ લીવસનની ગણત્રી પ્રમાણે મોટી અજાયબ જેવી વાત એ માલમ પડે છે કે ૨૮ માઇલની છિદ્રની નળીમાંથી આપણો પરસેવો બહાર નિકળે છે. એ ગ્રહસ્થ પોતાની ગણત્રી નીચે પ્રમાણે કરે છે:—

"ચામડી છિદ્રોથી ભરેલી છે, એ છિદ્રો એક ઇંચ ચામડીમાં લગભગ ૨૮૦૦ હોય છે, અને પા ઇંચ જેટલી તેની સાથે નળી હોય છે તેમાંથી થઇ પરસેવો ચામડીમાંથી બહાર આવે છે. એક ચોરસ ઈંચ

જેટલી જગાની નળીઓ એક એક સાથે જોડી લંબાવ્યે તેા ૭૦૦ ઇંચ જેટલી લાંબી થાય. માણસના શરીરમાં આવા ચેારસ ઇંચ તેા ૨૫૦૦ છે, અને બધા મળી છિદ્રો ૭,૦૦૦,૦૦૦ હેાય છે! બધા છિદ્રોની નળીઓને જો સાથે જોડયે તેા ૧,૭૫૦,૦૦૦ ઇંચ લાંબી થાય, એટલે ૧૪૫,૮૩૩ ફીટ થાય અથવા ૪૮,૬૦૦ વાર એટલે ૨૮ માઇલ થાય!"

## વાળ—HAIR.

વાળ બહુ બારીક હેાય છે. પણ જ્યારે સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર મારફતે જોઇયે છીએ ત્યારે તેમાંની બનાવટ બહુ જાણવા લાયક માલમ પડે છે. વાળ શરીરની ચામડી ઉપર ઉગે છે. ગરમ લેાહિનાં જાનવરેા હેાય છે તેઓનેજ વાળ હેાય છે, પણ માછલી, સાપ, કીડા વગેરેને વાળ હેાતા નથી, કારણ તેઓનું લેાહિ ઠંડું હેાય છે. વાળ માણસના શરીરના દરેક ભાગ ઉપર ઉગે છે, શિવાય હાથની હથેલી અને પગની પાટલી. વાળની જાડાઇ, પાતળાપણું, રંગ અને ઉગવાની ઢબ જુદા જુદા માણસેામાં જુદા જુદા પ્રકારની હેાયછે. સ્ત્રીઓ કરતાં મરદમાં વાળની વધ બહુ હેાયછે. કારણ વૈદક શાસ્ત્ર જણાવે છે કે સ્ત્રીઓને માસિક માંદગી વખતે વાળ બનવાની વસ્તુ પણ જતી રહે છે, જેથી સ્ત્રીઓને આખાં શરીરપર વાળ હેાતા નથી. વાળની અંદર જલદીથી ગરમી પેસવ થતી નથી તેથી, ગરમીથી આપણા શરીરનું વાળ રક્ષણ કરે છે. વાળથી આપણાં શરીરનું રક્ષણ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ આપણા શરીરની શેાભા વધે છે.

શરીરની ઉપર વાળની બહુ જરૂર છે. વાળ આપણા લેાહીનાં તત્વના બનેલા છે. વાળની બનાવટમાં આપણાં લેાહિમાંથી "બાઇસલફેટ ઓફ પ્રોતેન" (bisulphate of protein) અને બીજી વસ્તુઓ વપરાય છે. જુદા જુદા રંગની વાળની મેલવણી જુદી જુદી હેાય છે, જે નીચે પ્રમાણે છે;—(૧) જાનવરી પદાર્થ (૨) એક સફેદ તેલ નકકર અવસ્થામાં (૩) બીજું તેલ ભુરા લીલા રંગનું (૪) લેાખંડ (૫) "ઓકસાઇડ ઑફ મેનગેનીસ" (Oxide of Manganese) (૬) "ફાસફેટ ઑફ લાઇમ" (Phosphate of Lime); (૭) કારબેાનેટ ઑફ લાઇમ (Carbonate of Lime) "સાઇલેક્ષ" (Silex) અને ગંધક (Sul-

phur ). આ ઉપરથી આપણુને માલમ પડે છે કે આપણા વાળ કેટલી બધી વસ્તુના બનેલા છે. આપણા વાળો બહુ મજબુત હોય છે. વાળથી ઘણો વજન ટીંગાવી શકાય છે.

જો આપણો હાથ આપણે તપાસ્યે તો તેની બહાર કેટલાક વાળો હોય છે. એ વાળો ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી બહાર નિકળે છે. એ છિદ્રોમાં અથવા તો ચામડીની અંદર વાળની જગાની ખોલી અંદર નલી રહે છે, જેમાંથી વાળ બહાર ફુટે છે. જાણીતો શરીરની રચનાનો અભ્યાસી માલપીગી ( Malpighi ), એ ખોલી અથવા નલીને ઝાડના કુંડાં સાથે સરખાવે છે, અને વાળને ઝાડ સાથે સરખાવે છે. વાળ એક પોકળ નળીના જેવો હોય છે અને તેનો રંગ અંદરના પોકળ ભાગમાં ચોકસ વસ્તુ અથવા રજકણોને આભારી છે. જ્યારે વાળને સુક્ષ્મદર્શકયંત્રથી તપાસ્યે છીએ ત્યારે તેની બહારનો ભાગ જે આપણુને બહુ લીસો લાગે છે તે લીસો લાગતો નથી પણ ખડબચડો દિસે છે, અને જો શરીરના કોઈ ભાગમાંથી જાડો વાળ કાઢી તેની ઉપર આંગલી ઉપરથી તે હેઠે અને હેઠેથી ઉપર ફેરવી હોય તો આપણી આંગળીને પણ ખડબચડો માલમ પડશે. જ્યારે બાલને એક અસ્ત્રાવતી બારીક કાપ્યો હોય અને પછી ઉપલા યંત્રમાં મુકયો હોય તો તેમાંથી વાળનાં ત્રણ પડ માલમ પડશે : પહેલો ભાગ જે બહારના પડનો બનેલો છે તે લીસો માલમ પડશે, અને તેની અંદર પહોળા "સેલ્સ" હોય છે; બીજા ભાગમાં સાખા સાખા જેવું હોય છે; અને ત્રીજો ભાગ તદન વચમાંનો ભાગ છે જે છુટાં છુટાં "સેલ્સ"નો બનેલો છે.

પેલી ખોલી અથવા, જેને ઝાડના કુંડા સાથે સરખાવામાં આવી છે, અને જેમાં લોહી ફરી વાળને જોઇતું પોષણ આપે છે, તે ઉપર વાળનો વધ આધાર રાખે છે. એમ જણાવવામાં આવે છે કે વાળની વધ એક વર્ષમાં સાડા છ ઈંચ જેટલી હોય છે. એવો અડસટો કાઢયો છે કે એક ભરેલાં માથાં ઉપર ૨૦,૦૦,૦૦૦ વાળ હોય છે.

## નખ—NAIL.

નખ પણ વાળની માફક ચામડીમાંથી ઉગે છે. દર વખત નવું નખ ઉગવાથી જુનું નખ ઉપરને ઉપર આવે છે, અને એ રીતે નખ મોટું

થાય છે. નખ એ હાથની શોભા છે: નખ વગર હાથ બેડોળ લાગે છે. વળી નખ આપણા આંગળાના છેડાની સંભાળ રાખે છે. નખ વગર આંગળાના છેડા ખરાબ થઇ જતે, અને કામ કાજ કરતાં જરા જરામાં ઇજા થતે. નખની વધ પણ વાળની માફકજ થાય છે; નખ હંમેશા કાપવાની જરૂર છે, કારણ એમાં ખરાબ વસ્તુઓ ભરાઇ રહે છે, કોહી જાય છે અને કોહીને તેનું ઝેર તેમાં પ્રવેશ થઇ આંગળા કોહોવાડી નાંખે છે, અને કેટલીક વખતે તે ઝેર આખાં શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે. કાંટા ચમચા વગર જો કોઇ માણસ ખાતું હોય તો નખમાં રહેલો નજીસ કચરો ખાધામાં પણ ભેળાય છે, અને એ રીતે ખાધામાં પણ ખરાબ વસ્તુઓ આવે છે. કાંટા ચમચાએ ખાવાની યુરોપિયનોની રીત પણ એજ કારણને લીધે છે. નખને હંમેશાં કાપવાં. મોટાં નખને સાફ રાખવાં મુશકેલ પડે છે. નખ કાપવામાં પણ સંભાળ રાખવી જોઇએ. મુખ્ય કરી પગના અંગુઠાનું નખ સંભાળથી કાપવું જોઇએ, કારણ તેનું ખુણું કેટલીક વખતે માંસમાં પેસી જાય છે, અને ઘણીક વખતે અંગુઠામાં બહુ દુઃખ પેદા કરે છે, અંગુઠો સુજી આવે છે અને પાકે છે.

શરીરની રચના આપણે જોઈ ગયા છીએ. વાળ અને નખની રચના પણ જોઇ ગયા છીએ, અને તે રચના કેવી વખાણવા લાયક, જાણવા લાયક અને સ્તુતીપાત્ર છે તે તો આપણે એ બાબતનો અભ્યાસ કર્યે ત્યારેજ માલમ પડે છે. દરેક અવયવમાં કુદરતે ઘણી કરામત કરી છે અને ઉંડું ડહાપણ વાપર્યું છે, જે આપણને સ્પષ્ટ રીતે જણાય છે. વાળ જેવી નજીવી ચીજની શું કરામત છે તે આપણે જોઇ ગયા છીએ, અને એવી એક ચીજમાં આટલી કરામત હોય ત્યારે કુદરતની શક્તિ કેવી અચળ અને મહાભારત હશે તેનો થોડોક ખ્યાલ આવે છે. જો એક માણસ પરમેશ્વરની શક્તિ પિછાણવા માગતો હોય અને તે કિરતારની કામેલ બુદ્ધીનો ખરો ખ્યાલ કરવા ચાહતો હોય તો તેણે પેહલાં પોતાનાં શરીરની રચના તપાસવી. તેથી તેને પોતાને પિછાણવાની શક્તિ મળશે, પોતાના શરીરના દરેક ભાગો કેવી રીતે પોતાનું કામ કરે છે, અને કેવી રીતે તેઓને સંભાળથી રાખવી તે વિષેનું જ્ઞાન મળશે, અને તેથી

તેઓને તનદરોસ્ત હાલતમાં કેમ રાખવા તે જાણી શકાશે. આપણા શરીરની કારીગરી ઇશ્વરની પેદાયશમાં શ્રેષ્ટ છે. જ્યારે આપણુ શરીરની રચનાનો અભ્યાસ કરીશું ત્યારે જાનવર જેવી નઠારી જીંદગી ગુજારવાને આપણુ શરમાશું અને હમેશાં આપણી શ્રેષ્ટાઇ જાળવી રાખશું. આપણે ઉપર જોઇ ગયા છીએ કે આપણે જે ચીજથી જાનવરો પર શ્રેષ્ટાઇ ભોગવ્યે છીએ તે આપણી વિચાર કરવાની શક્તિથી છે. ત્યારે આપણી ધાર્મીક ફરજ છે જે આપણે વિચાર કરવાની શક્તિ ખિલવવી, સદગુણી વિચાર હમેશાં કરવા, નીતિમાન રહેવું અને બનતું જ્ઞાન સંપાદન કરવું. જે વખતે આવા સદગુણો આપણામાં આવશે ત્યારે અને ત્યારેજ જાનવરો પરની આપણી શ્રેષ્ટાઇ કાયમ રહેશે, નહિ તો જાનવર જેવાંજ રહી જઇશું, બલકે જાનવરો અને આપણામાં થોડોજ તફાવત રહેશે. માટે દયાળુ પ્રભુએ આપણને સર્વેથી મોટી બક્ષેશ જે વિચાર શક્તિની કીધી છે, તેને ખિલવી ભલા કામમાં વાપરવું, અને જ્ઞાન મેળવી તે કૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણી શરીરની જે આવી ઉત્તમ કારીગીરી બનાવી છે તેની પિછાણ, તે સાહેબે કામેલની બંદગી રૂપી વખાણથી કરવી, એ દરેક માણસની પવિત્ર ફરજ છે, જે ફરજ અદા કરવી એવીજ દરેક આદમીની હરપળની પ્રમાણીક ઇચ્છા અને કોશેશ હોવી જોઇયે.

## પ્રકરણ ૮ મું.

## ખુબસુરતી કેમ મેળવવી?

"How shallow and false is the notion that personal beauty is a frail and fleeting thing. It triumphs over wisdom and virtue, not only in life but in death,—redeems or veils both folly and crime, and sweetens the saddest passages of history."
—TALFOURD.

"શારિરીક ખુબસુરતી એક ક્ષણભંગુર અને નાશવંત ચીજ છે એ ખ્યાલ કેવો છાલકો અને ખોટો છે? જીવતાં જીવતજ નહિ પણ મુવા પાછળ પણ તે (ખુબસુરતી) દહાપણ અને નીતિ ઉપર જીત મેળવે છે—મુર્ખાઇ અને ગુનાહ બન્નેને બચાવે છે અથવા છુપાવે છે, અને ઇતિહાસના અતિ દુઃખદાયક ફકરાઓને મધુરતા બક્ષે છે."
તેલફોર્ડ.

આ પૃથ્વિ ઉપરનો દરેક આદમી પોતાને ખુબસુરત જોવાને ખુશી હોય છે, અને ખુબસુરત દેખાવાની કોશેશ કરે છે. દરેક માણસનો ખુબસુરતીનો ખ્યાલ કાંઇ ઔરજ હોય છે, અને ખુબસુરતી મેળવવાને જુદા જુદા રસ્તાઓ અખત્યાર કરે છે. કેટલાકો ખુબસુરત દેખાવાની બધી કોશેશ છતાં બદસુરતજ દેખાય છે, અથવા ખુબસુરતી મેળવવાની તેઓની રીત આપણામાં વખાણ પેદા કરી શકતી નથી. જો કે ખુબસુરત બનવામાં એક આદમીનો ખ્યાલ એવો હોય છે કે બીજાંને ખુશી કરવું પણ તેની ખુબસુરતી મેળવવાની રીત એવી હલકા પ્રકારની હોય છે, કે ખુબસુરતી મેળવવાને બદલે તે ઉલટો બદસુરત બને છે. કયો આદમી એવો હશે કે જેણે ખુબસુરતી વખાણવા અને ખુબસુરત બનવાને કોશેશ કીધી ન હોય? દરેક આદમીની ફરજ છે કે જ્યારે કુદરતે આપણી આવી

ઉત્તમ કારીગરી બનાવી છે ત્યારે તે કારીગરીને જેમ ઉમદા અને શેાભાયમાન રખાય તેમ રાખવી, અને તે કારીગરી બીજાની આંખમાં સારી દેખાય તેમ સુધારવી; પણ દરેક કોશેશમાં નેક અને ઉમદા વિચારેા રાખવા. નબળા વિચારેાથી ખુબસુરત દેખાવું એ કેવળ એક જાતની બદી છે. ગુલાબ જો કે ખુબસુરત છે પણ તેના પમરાટથીજ આપણે તેને વધુ ચાહયે છીએ, તેજ પ્રમાણે એક ખુબસુરત સ્ત્રીમાં નીતિ અને સદગુણેા ન હેાય તેા તે ખુબસુરત હેાય તે છતાં જ્ઞાની માણસનેા ચાહ અને સ્તુતિ મેળવી શકિત નથી, તેથી દરેક ખુબસુરતી મેળવવાની કોશેશમાં સદગુણેા આમેજ થવાજ જોઇયે, ને નબળા વિચારને મિનેાઇ વિચાર અને મિનેાઈ ખુબસુરતીથી મારી હઠાડવા જોઇયે.

જાણીતેા લખનાર પ્રૉફેસર એાઈડ લેનાર્ડ ખુબસુરતી વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે:—જાણીતેા યુનાની ફિલસુફ પ્લેતેાએ એમ દર્શાવ્યું છે કે સર્વથી મેાટી અને ઉમદા બક્ષેશ જે કુદરત આપે છે તે એક સર્વથી સરસ સમજ શક્તિ અને બીજી ખુબસુરતી છે. તે ફિલસુફે આ બેટેા નસીબ, જન્મ અને સત્તા કરતાં ચાહી. કેટલાએા એ ફિલસુફથી વેગળા જઇ કહેશે કે અમને તેા તંદરેારસ્તી આપેા, પણ આપણે યાદ રાખવું જોઇયે કે ખરી ખુબસુરતી ધરાવનાર નસીબવાન માણસ જરૂર કરીને તંદરેારસ્ત હેાય છે, કારણ કે જયારે પહેલી બક્ષેશ બીજા વગર મળી શકેજ નહિ ત્યારે બીજી બક્ષેશ પહેલા વગર મળી શકે છે. જે લેાકેા દુનિયાની ઇતરાજીને પગ હેઠળ કચડે છે તેઓએ પણ ખુબસુરતીને ધિક્કારવી ન જોઇયે. પેદા કરનાર પેાતે ખુબસુરતીનેા ખેાદા છે, જેનાં દરેક કામેામાં ખુબસુરતી હાજર છે. આપણી મકસદને માટે કુદરતની ઉપર એકજ નજર બસ છે. બહેસ્તમાંના પક્ષીએા તેઓનાં સુંદર પીછાંઓમાં, મેાર તેની સુંદર પુછડી સાથે, ઉડતાં પતંગિયાં તેઓની નાજુક શેાભાયમાન પાંખેાથી, ફુલેા તેઓના ખુબસુરત રંગ, રૂપ અને મધુરતામાં એક એકની સાથની સરસાઇમાં કેવાં દિપે છે? બધી ચીજમાં માણસનેા ઘાટઘટમ સુંદર છે. જે સંપૂર્ણ હેાવું જોઇયે અને જે ખેાદાએ પહેલા સંપૂર્ણ બનાવેલું હતું તે ઉપર વિચાર કરેા."

ઉંચી ચીજોપરથી ઉતરીને આપણે ખુબસુરતીની કિંમત દુનિયાઇ વેહવારોની નજરથી જોઈયે. એ ખુબસુરતીમાં બહુ ઉંચ ફાયદા છે. આપણો ચહેરો આપણી જીંદગી જોગવવાની હાલતમાં ચાલચલણ પછી બીજી અગત્યની જગ્યા લે છે. દોસ્તી ચાલચલણની પિછાણથી થાય તે પહેલાં ચહેરાના આકર્ષણથી મુખ્ય કરી થાય છે, અને એવી ઘણીક ઓળખાણો છે જે પ્યારમાં ખીલી નિકળે છે.

એક દુધવાળીને તેની પાસે શું દોલત છે એવું એક ઇત્તર જવાને પુછતાં તેણીએ જવાબ આપ્યો 'My face is my fortune' 'કે મારો ચહેરો મારૂં નસીબ છે' તે કાંઇ મૂર્ખાઇનો જવાબ હતો નહિ. બેશક તેણી પરણવાના વિચારમાંજ હતી. ખુબસુરતીના ફાયદા એ વતરોગે આપણી જીંદગીની લડતમાં બહુ કિમતી થઇ પડે છે. ઘણા ધંધા ધાપામાં વારંવાર બને છે કે સારા ચહેરાવાળાં માણસની તેનાં ભલામણ-પત્રો કરતાં વધુ પિછાણ થાય છે. જીંદગીના ઘણા બનાવોમાં મરદો અને ઓરતોને અનુભવ મળે છે કે તેઓનો ચહેરો તેઓનાં નસીબ સાથે બહુજ નિકટ સંબંધ ધરાવે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે 'ખુબસુરતી એ સોનાનો રાજ દંડ છે, કે જે સુખ દુખની ઉપર બહુ અસર કરે છે, નસીબને મુકરર કરે છે, જાનોપર રાજ કરે છે અને બાદશાહી ઉપર કાબુ ધરાવે છે.'

## ખુબસુરતીનું પૃથકરણ.

સંપૂર્ણ ખુબસુરતી તો કવિની કલમથી, ચિતારાની પીછીથી અને પુતળાં કોટરનારના હથિયારથી દર્શાવવામાં આવે, પણ કુદરત માતા પોતાના છોકરાંપર કોઇ કદાચજ બક્ષે છે. ખુબસુરતી બે જાતની હોય છે, એક ખુદ માણસની અને બીજી કલ્પિતઃ પહેલી તો એકજ માણસના જુદા જુદા ચહેરાના સુંદર ભાગોની હોય છે, જ્યારે બીજી ખુબસુરતી જુદા જુદા માણસોના જુદા જુદા સુંદર ભાગો સાથે મળીને જે ખુબસુરતીનું વર્ણન થાય છે તે છે. એવીજ રીતે સુંદર ઘાટના ભાગોની ખુબસુરતમાં ખુબ-સુરત સ્ત્રીઓમાંથી અને ઉમદા માણસોમાંથી ચુંટી કાઢીને યુનાની કોતર-કામ કરનારાએ પોતાના કિસબી હાથોથી દેવતાઓ અને દેવીઓના પુતલાં કોતર્યાં હતાં, જે હજી સુધી કારીગીરીમાં ઉત્તમ ગણાય છે.

ખુબસુરતી એ શું છે? જો સઉથી સરસ રીત દરશાવ્યે તો કદાચ એમ કહી શકાય કે ખુબસુરતી એ 'મધુરતા' (Harmony) છે. ચહેરાની ખુબસુરતી એટલે દરેક તેના ભાગની સુંદરતા ધારવી. રંગની ખુબસુરતી ચહેરાની ઉપરની આકૃતિ (Shapes) માં, ચાલ-ચલણની ખુબસુરતીમાં જાણીતા જાથુક સદ્દગુણોનો હમેશનો સંબધ હોય છે. દેખાવની ખુબસુરતી, તુરતની અને થોડા વખતની લાગણીમાં હોય છે. વૉકર (Walker) જેવા જાણીતા શરીરના અભ્યાસીના કહેવા પ્રમાણે ખુબસુરતી ચહેરાની એક બાજુ (Profile) એટલે ચહેરો સામે જોતા હોય તે વખતે નહિ પણ એક ગમ ડાબી અથવા જમણી ગમથી જોતો હોય ત્યારથી જોવાની ઢબપર આધાર રાખે છે, એ મુખ્ય કરી એક લીટી કે જે કપાળ અને નાકની ટીચકી સુધી દોરિયે તે પર આધાર રાખે છે. એ લીટી સીધી અથવા વાંકી હોય તેની ઉપર ખુબસુરતીના વધવા અને ઘટવાનો આધાર રહે છે. ચહેરાની, કપાળની અને નાકની એ બાજુ જેમ સરખી માલમ પડે તેપર ચહેરો ભપકાદાર અને નરમાસવાળો માલમ પડે છે. ખુબસુરતી (Beauty) અને સુંદરતા (Harmony) અથવા મોહિની (Prettiness) એ બેમાં મોટો ફેર છે. ખુબસુરતીનો આધાર ઘાટમદાર અને ચોક્સ પ્રમાણના ચહેરાના ભાગો અને તેઓની મધુરતા (Harmony) પર રહે છે, જ્યારે સુંદરતા અથવા મોહિની તે દર્શાવી ન શકાય તેવી લાગણી છે અથવા જે ખુબસુરત ચીજ નિહાળવાથી આપણી આંખ અંજાઇ જાય છે, અથવા તો ધ્યાન ખેંચાય છે તે છે. એક ચેહરાને આપણે સુંદર કહી શકયે, જ્યારે તે ખુબસુરત નહિ કહેવાય. આપણી આંખને પ્રિય લાગે તે ચહેરો સુંદર કહેવાય, પણ જ્યારે તે ચહેરાપર એક ચિતારાની આંખે નુકતેચીની કરી તેના દરેક ભાગોનું પ્રમાણુ કાઢતાં જો બરાબર જણાય તો તે ચહેરો ખુબસુરત કહેવાય. જો કે કેટલાક ચહેરા ખુબસુરત ન હોય તે છતાં તેવા ચહેરાપર આપણે પ્યારની નજરથી જોઇએ છીએ; કારણ સાધારણ નાક કાનના ઘાટમમાં ફેર હોય તે સાધારણ નજરે માલમ પડતો નથી. જો બીજા ભાગો, જેવા કે તેજી આંખો અથવા સુંદર ગાલો હોય છે, તો બીજા ભાગની ખોડ ખાપણ ઢાંકી નાખે છે તેથી પણ ચહેરો સુંદર લાગે છે

અને આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. ડૉકટર ઇ. યંગ (Dr. E. Young) કહે છે કે, "સ્ત્રી જાતિની ખુબસુરતી એ શું છે? એ તો મિનોઈ રૂપ છે કે જેની અંદરથી બધી સુંદરતા ઝલકી નિકળે છે. જે (સુંદરતા) સુરજની માફક જે જે ચીજ તેની વચમાં હોય તેને રોશની આપે છે."

જાણીતો કવિકીત્સ (Kitts) કહે છે કે 'A thing of beauty is a joy for ever' 'એક ખુબસુરત ચીજ હંમેશની ખુશાલી છે.'

કેટલાક કવિઓનું મત એવું હોય છે કે ખુબસુરતી સાથે નેકી અને સદગુણો હોય તોજ એક સ્ત્રીને આપણે ખુબસુરત કહી શકયે.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે "આ ખુબસુરતી કયારે ખરી ખુબસુરત દેખાય, કે જ્યારે તેણી સાથે સચાઇનો શણગાર હોય. ગુલાબ સુંદર છે, પણ તે બહુ સુંદર તેના પમરાટથી લાગે છે." એ. રામસે (A. Ramsay) લખે છે કે "ખુબસુરતી, જો તે ચામડી જેટલી ઉંડાણમાંજ હોય તો તે મે મહિનાના ફુલોની માફક કરમાઇ જાય છે. પણ તેનું મૂળ અંદર ગયું હોય તો કરમાયા વગર હંમેશ રહે છે.

જે સદગુણો મહેરદારના હૈયામાં કોતરાયા હોય, અને જો ભરથારમાં તેની પિછાણ કરવાની શક્તિ હોય તો પ્યારનો આતશ લાંબી મુદતથી અથવા જીંદગીની ઉથલ પાથળથી બુઝાતો નથી."

બ્રનટ (Brante) નિચે પ્રમાણે પોતાનો વિચાર દર્શાવે છે: "અરે! સ્ત્રીઓ સાથી પ્યારી હોય છે? સદગુણો, વફાદારી, દુઃખની વખત સહન શક્તિ અને કસોટીપરની તપાસની વખતની ખમવાની શક્તિઓથીજ સ્ત્રીની ખુબસુરતી સ્પષ્ટ જણાય છે; તે તેણી મિનોઇ રૂપ આપે છે, અને ફિરેસ્તાઇ બેહનપણામાં દાખલ કરે છે."

આ લખાણોપરથી માલમ પડે છે કે ખુબસુરતી સાથે નેકી અને સદગુણને બહુ સંબંધ છે. એવા સદગુણો ખુબસુરતીના શણગાર છે, પણ જેઓને કુદરતે ખુબસુરત બનાવ્યાં નથી તેઓએ પોતાના સદગુણોથી ખુબસુરતી કેમ મેળવી શકાય અથવા ખુબસુરતી મેળવવાને સ્ત્રીએ શું ગ્નાન મેળવવું જોઇયે, અને ખરી ખુબસુરતી શામાં સમાયલી છે તે જાણવું જોઇએ.

પ્રોફેસર બૉઇડ લેનાર્ડ જણાવે છે કે "સ્ત્રીમાં ખુબસુરતીના ત્રણ તબક્કા અથવા ત્રણ ઉમર છે. દરેક તબક્કો તેણીની જીંદગીમાં મોટો ભાગ બજાવે છે; પહેલો તબક્કો જન્મથી તે વેશે આવે છે ત્યાં સુધીનો હોય છે. એજ વખતે ચહેરામાં અને ઘાટઘટમમાં કાયમનું બંધારણ થાય છે, અને ફુલ જેમ પુર બહારમાં ખીલી નિકળે છે તેમ ખીલી નિકળે છે. બીજો તબક્કો જ્યારે એક છોકરી સ્ત્રી કહેવાય છે ત્યારથી તે ચાલીસ વર્ષની ઉમર સુધીનો છે. આ તબક્કાની શુરૂઆતમાં તેણીની ગરદન મોટી થાય છે, તેણીનો અવાજ ફેરવાય છે, તેણીની આંખ વધારે ચળકતી થાય છે અને તેણીની ખુબસુરતી વધારે ધ્યાન ખેંચે એવી હોય છે.

"ત્રીજો તબક્કો ચાલીશ વર્ષથી સાઠ વર્ષ સુધી રહે છે, એ વખતે ચહેરો અને આખો ઘટમ, નરમ અને પોપચાં જેવો દેખાય છે, ચરબી આંગમાં સહેલાઇથી તવાઇ જતી નથી. જેથી શરીરમાં ચામડી હેઠળ અને બીજા ભાગોમાં એકઠી થાય છે. આથી વારંવાર મ્હોપરની કરચલી જે ચામડી ઝુલાવી નાખે છે તે નિકળી જાય છે અને ફરીથી તાજગી આપે છે. કેટલીક વખતે જુવાનીના જેવી ખુબસુરતી રહે છે, એ જીંદગીના ભાગને 'Age of return' અથવા ઉમર પાછી શરૂ થવી એમ કહેવાય છે. જ્યારે એ તબક્કો પસાર થઇ જાય છે, ત્યારે ખુબસુરતી હંમેશની જતી રહે છે."

કેટલીક સ્ત્રીઓ બીજા કરતાં વધુ વખત પોતાની ખુબસુરતી જાળવી રાખી શકે છે. એક હાલનો જાણીતો લખનાર જણાવે છે કે "સ્ત્રીની શરીરની ખુબસુરતી પચાસ વર્ષની ઉમર સુધી રેહે છે. પાંત્રીસથી ચાલીસ વર્ષની અંદર ખુબસુરતી શ્રેષ્ટાઇની ટોંચે પુગતી નથી. ઇતિહાસમાં વારંવાર દાખલાઓ માલમ પડે છે, કે એજ ઉમરમાં નામાંકિત સ્ત્રીઓએ પોતાની ખુબસુરતીના બહારમાં લગ્ન કીધાં છે."

"કોઇ પણ માણસ જેણે ફિલસુફી (Philosophy તત્વ જ્ઞાન (Metaphysics), અને શરીરની રચના (Physiology) નો બરાબર અભ્યાસ કીધો હશે તે કદી પણ ના કહી શકશે નહિ કે ખુબસુરતી સઘળાંથી મેળવી નહિ શકાય." ઉપલો લખનાર જણાવે છે કે "હું ખુબ-

સુરતીનો સાંકડો અર્થ, જેવો કે સંપૂર્ણતા અથવા ચિતારાની કલ્પના જેવો કરતો નથી, પણ એનો અર્થ બહુ બોહોળો કરૂં છું. દાખલા તરીકે ચહેરાનો ઘટમ, નાકનો ઘાટ, મ્હોની પહોળાઇ, હોઠની જાડાઇ, આંખનો રંગ અને તેનો ઝળકાત, કાનની બનાવટ, દાઢીની બનાવટ, એ ભાગ કદી પણ બદલાવાના નથી. એ કુદરતે ઘણી સંભાળથી બનાવ્યા છે, અને કેટલાક તો હંમેશગીને વાસ્તે છે. તોપણ ચહેરો તો તેમ રહેશે પણ ખુબસુરતી અથવા ચહેરાને ખુબસુરત બનાવવું એ બની શકે તેમ છે. ચહેરાનો દેખાવ અને ચાલચલણ મનની અસરોથી ફેરવાઈ શકાય, જ્યારે ચહેરો તેની સાથે તેના રંગ રૂપ જો તંદરોસ્તીના કાનુનોને તાબે થયા હોય અને ખાવા પીવાની સંભાળ રાખી હોય તો તે સુંદરતામાં બદલાઇ જાય."

માણસની ચાલચલણ કુદરતી રીતે આપણને દેખાવપરથી માલમ પડે છે. નાના બચ્ચાં અને ઉંચા પ્રકારના જાનવરો પણ પારકા માણસમાં બદી અથવા નેકી છે તે એકી નજરે પારખી શકે છે, અને તેથી તેને તેઓ ચાહે છે અથવા ધિક્કારે છે. લેવેટર (Lavator) કહે છે કે "આ પૃથ્વિપર એવો કોઇ માણસ મળશે નહિ કે જેણે ચહેરાપરથી માણસની પિછાણ કરવાને કોશેશ કીધી ન હોય; કોઇ પણ એવો નહિ હશે જેણે ચેહેરાપરથી માણસ ચાહવા લાયક અથવા ધિક્કારવા લાયક છે તે જાણ્યું ન હોય; કોઇ પણ માણસ એવો નહિ હશે જેણે એક અજાણ્યા માણસના દેખાવપરથી તેની ચાલચલણનું અને તેની રીતભાતનું, અનુમાન ન કીધું હોય."

જો આપણે એમ માન્યે કે દરેક માણસ પોતાની ચાલચલણનો બનાવનાર છે અને પોતાના મનપર કાબુ ધરાવનાર છે તો આપણે એમ કદી પણ ના નહિ કહી શકયે, કે તે માણસ પોતાના તે દેખાવને માટે જવાબદાર નથી. ગમે તેવો એક માણસનો ચહેરો ખુબસુરત હોય, તોપણ તેનો દેખાવ કઢંગો હોય તો તેને બદસુરત બનાવે છે.

આપણી જીંદગીની સહવારમાં આપણે આપણો ચહેરો બનાવવાનું શરૂ કર્યું છીએ. તે જુવાનીના ખિલતા બહારમાં ચાલચલણની અસર

બહુ જલદીથી થાય છે અને મન ચહેરાની ઉપર બહુ અસર કરે છે. એક મરદ અથવા સ્ત્રીમાં ત્રીસ વર્ષની અથવા તેની અંદરની ઉમરમાં ચહેરાનો દેખાવ નાજુકનો રહે છે. તે વખત પછી કેટલાક વર્ષના છાપો, જે આત્માની અંદરના બહાર પ્રગટી નિકળેલા છાપો છે, તે કાઢી નાખવાને મનને બહુજ કેળવવું પડે છે, અને સ્વભાવ અને ખાસિયતોમાં ફેરફાર કરવો પડે છે. જુવાનીમાં સાધારણ રીતે ખુશ દેખાવ મેળવી શકાય છે. એવો ખુશ દેખાવ, શાંત મગજ, ખુશ મિઝાજ, વિચાર અને બહુ હસવાનું સાથે મળી નિપજે છે. મનની દરેક હીલચાલ પોતાની પાછળ ચહેરાપર પોતાનો છાપ મુકી જાય છે, જો કે તે એકદમ જણાતો નથી, પણ જો વારંવાર તેમ થાય તો ચાલચલણનો હંમેશનો છાપ ખુબસુરતી અને બદસુરતીમાં ગવાહી આપે છે.

દાકટર જે. એચ. કેલોગ (J. H. Kellogg) જણાવે છે કે:—"ખુબસુરતી ફકત ચામડી જેટલીજ ઉંડાણમાં હોતી નથી. તેના ખરાં તત્વો તો શરીરના દેખાવ કરતાં મનની શકિત અને સદગુણી ખાસિયતોપર આધાર રાખે છે. એક ચહેરો, જે પોતાની પાછળ જુજ જેવી ચાલચલણ છુપાવે છે, તે કદી પણ ખુબસુરત કહેવાય નહિ, એક શુભાખીત ચાલચલણ પોતાના બહારના દેખાવમાં કદી પણ બદસુરત માલમ પડતી નથી, જો કે કુદરતે તે બન્નેની વચ્ચેની લાયકાતમાં બેદરકારી કરી હોય તે છતાં. ચહેરો એ મનનો એવો તો સરસ આઇનો છે અને ચાલચલણનો એવો તો સંપૂર્ણ પડછાયો છે કે જેમ અગાઉના પયગામબરોની દિવાલપર કોતરેલા હાથ દસકતનો તરજુમો સમજાવવાને કાંઇ જરૂર હોતી નથી, તેવીજ સ્પષ્ટ રીતે (મનની) ખરી ખુબસુરતી અથવા બદસુરતી જણાઇ આવે છે." એક જરમન લખનાર એ બાબદ વિષે લખતાં જણાવે છે કે "સંપૂણ ખુબસુરતી, જે ચેહરાનું મન શાંત અને દરેક પ્રકારના ગુસ્સાથી વેગળુ મન શાંત ન હોય, અથવા તો જે રચનાથી ખુબસુરતી બની હોય, તે જગતમાં જરા પણ ખરાબ રીતે ફેરફાર થાય તેમાં કદી પણ હોતી નથી."

## ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના ભેદો.

વર્ષો સુધીના છાપો જે ચહેરાપર પડેલા હોય તે સઘળા બદલી નાખવા તે સાધારણ નજરે કેવળ અશક્ય માલમ પડે છે, અને સાધારણ નજરને જેમ મૂર્ખા ફિલસુફોએ એક જમાનામાં પોતાના અમૂલ્ય વખત અને પૈસા જીંદગીનું અમ્રત ' Elixir of life ' શોધવાને ખોયો તેમ ગણાય, તો પણ જો ચહેરાને ફેરફાર કરવાની ફિલસુફીને બારીકીથી તપાસી હોય, તો આપણને માલમ પડશે કે તે બની શકે તેવું છે. આપણે જોયું તેમ મન આપણા ચહેરાના દેખાવમાં ફેરફાર અને ઘટમદાર કરવાની શક્તિ ધરાવે છે; તેની ભેદી અસર ચહેરાના નરમ ભાગોપર થાય છે. જેમ રોશની છબી પાડવાની પલેટપર કરે છે તેમ ખરેખર તો ચહેરો આપણા હંમેશના વિચારો અને મનની વળાણનું ચિત્ર છે. ત્યારે, જેઓ પોતાના ચહેરાની ખુબસુરતી મેળવવા ચાહતાં હોય તેઓએ **પોતે પોતાને તપાસવાં** અને તેઓનાં મનની વળાણ અને વિચારોને સુધારવા. વળી તેઓએ જાણવું જોઇએ કે શાથી ચહેરાનો ખરાબ દેખાવ થાય છે અને શાથી તેનો ખુશનુમા દેખાવ થાય છે. કેટલાક માણસના ચહેરાનો દેખાવ ગમગીન હોય છે જે ગમગીન વિચારોથી ઉત્પન્ન થાય છે, જે શોકાતુર મનનું પરિણામ છે. આવા ગમગીની ભરેલા જીવડાઓ (pessimists) હંમેશાં દુનિયાની દરેક બાબતોમાં નિરાશી ભરેલાજ વિચાર કરે છે, અથવા પોતાના આત્મા પર ઝળકતી રોશનીને આવવા દેવાને માટે એક જાતનો પડદો ઉત્પન્ન કરે છે. આવા આદમીઓએ પોતાની સંકલ્પ શક્તિ (will power) થી એ ટેવને જડમુળમાંથી ઉખેડી નાખવી જોઇયે; કારણ એતો એક જાતની ખરાબ ટેવ હોય છે. ખુશમિજાજ અને રમુજી સ્વભાવ બનાવવાને લાંબો વખત લાગશે, પણ જ્યારે એક વખત તે મિજાજ કાબુમાં આવ્યો કે ચહેરાનો ફેરફાર થતાં વાર લાગવાની નથી.

દરેક ટોળામાં નિરાશી ભરેલા ચહેરાઓ ઘણા મળી આવશે. જે મરદ યા સ્ત્રીઓએ મોટી મોટી આશા બાંધેલી હોય તેને, તે આશા ભંગ થવાથી, દરેક એવી ભંગ થયલી આશા ચેહેરાપર ખરાબ અસરનો છાપ મારી જાય છે. આવાં કડવાં મુળિયાંને મુળમાંથી ઉખેડતાં મુશ્કેલ

હોય પણ અશક્ય તો નથીજ. સર્વથી સરસ ઉપાય તો એજ કે, આજના કામથી પાછળના કામને દાટી નાખવું અને આવતી કાલની નિરાશીને વિસરી જવી.

વળી કેટલાક અસંતોષી ચેહેરા ધરાવનારાંઓ હંમેશાં જે ચીજો તેઓ પોતા પાસે હોતી નથી તે ચીજોને માટે હાય અફસોસ કરે છે, અને જે કામો તેઓથી થઇ શકે નહિ તે કામો કરવા ઇચ્છા ધરાવે છે, તેઓએ પોતાની ચાલતી હાલત ઉપર સંતોષી રહેવું જોઇયે અને યાદ રાખવું જોઇયે કે "સંતોષ એ હંમેશની મિજબાની છે." (Contentment is an eternal feast). વળી કેટલાક ચહેરાઓ શોકાતુર, ચિરડાઉ, ગુસ્સાવાળા, ધિક્કારવાળા, લોભી, ઠગાઇવાળા અને મગરૂર હોય છે. આવા માણસની નાપસંદ ચાલચલણ મ્હોપરથી તુરત દેખાઇ આવે છે, અને એ તેઓની બદ મનશક્તિનું કારણ છે. જ્યાં પણ એવા દુર્ગુણ હોય ત્યાં ખુબસુરતી કદીપણ રહેતી નથી. વૉશીંગટન ઇરવીંગ (Washington Irving) બરાબર કહે છે કે "એતો અંદરની મીનોઇ શક્તિ બહારની મીનોઇ શક્તિને રૂપ આપે છે." લક્ષણ ચેહરાને તેના ગુણોથી દિપાવે છે, જો કે તે ખુબસુરત હોય યા બદસુરત હોય. જ્યારે આપણે નામાંકિત સ્ત્રી અને પુરૂષોના હેવાલ વાંચ્યે છીએ ત્યારે જોકે આપણે તેઓની છબી જોઇ ન હોય તે છતાં કુદરતી રીતે તેઓના સદગુણ અને બાહદુરી ભરેલા કામને માટે આપણાં મનમાં તેઓનો કલ્પીત-ચહેરો, નરમાસ ભરેલો, બહાદુર અને ઉમદા સ્વભાવવાળો લાગે છે. ચહેરાના ફેરફારને માટે પહેલો તમારા મનશક્તિમાં ફેરફાર કરો; ગમગીની યા દિલગીરીને બદલે, ખુશ મિજાજ અને ખુશાલી અખત્યાર કરો; ચિરડાઉ સ્વભાવ અને ગુસ્સાને બદલે મળતાવડો સ્વભાવ અને નરમાસ મેળવો; તેમજ કરકસર્યા અને સંતોષી બનવાને યત્ન કરો. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડશે કે આપણા વિચારો ખુબસુરતી પર કેવી ભેદી અસરો કરે છે. કોઇ પણ માણસમાં એક સદગુણી અને સારૂં મન (યા સારા વિચારો) હોય અને બહુ ખુબસુરતી ન હોય તે છતાં એવા આદમીના ચહેરાનું નુર આપણી ઉપર એવી ભેદી અસર કરે છે, કે જેથી આપણી તે આદમીની ઉપર પ્યાર અને

સારી લાગણી બહુ જુસ્સાથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે આદમી આપણી નજરમાં બહુ ખુબસુરત દેખાય છે. માટે જો ખુબસુરતી મેળવવી હોય તો મનની સારી શક્તિઓ ખિલવવી. ખુશ મિજાજ અને નરમાશ તો હંમેશાં અખત્યાર કરવો જોઇયે. હંમેશના હસતા ચેહેરાવાળો અને ખુશ મિજાજી સ્વભાવનો આદમી પોતે તનદરોસ્તીનો અને લોહીનો વધારો કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ જે આદમી તેના સમાગમમાં આવે છે તેની ઉપર પણ તેવીજ સારી અસર કરે છે અને તેથી બીજા માણસનો પ્યાર ખેંચેછે.

ખુશ મિજાજ અને હસતો ચહેરો એ હંમેશાં મિનોઇ શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. એજ મિનોઈ શક્તિ વધારવાને દરેક ધર્મનું મોટું ફરમાન છે. ગમગીની અને નિરાશી એ હલકી શક્તિઓ છે અને એવી શક્તિઓને આપણી મિનોઇ શકિતઓ ઉપર ફાવવા દેવી નહિ એ આપણી ફરજ છે. ગમે તેવું દુઃખ યા આફતનો વરસાદ વરસે તે છતાં આપણી મિનોઇ શકિત ચાલુ રાખવી કારણ કે ખુશ મિજાજથી આપણો ચેહેરો ખુબસુરત થાય છે, જ્યારેપણ ચહેરાપર નિરદોષ હસવું દીપી નિકળે છે ત્યારે આખો ચહેરો ભરેલો અને તંદરોસ્ત હોય એમ લાગે છે, વળી લોહી પણ ચહેરાના બધા ભાગપર દોડી આવે છે; જ્યારે ગમગીનીથી ચહેરા-પરનું લોહી ઉડી ગયલું લાગે છે, ચહેરો ભરેલો હોય તે છતાં ગાલમાં ખાડા પડી ગયા હોય એવી રીતે દરેક ભાગનું માંસ સંકોચાઇ જાય છે અને કરચલી વળી જાય છે. જો વારંવાર એક સ્ત્રી ગમગીનીમાં રહે તો ચહેરાની ચામડી સંકોચાઇ જાય, કરચલી વળી જાય અને ખુબસુર-તીનો નાશ થાય. ત્યારે જો ખુબસુરતી જાળવી રાખવી હોય તો ખુશ-મિજાજ, જે મિનોઇ શકિતનો એક ભાગ છે અને જે અખ્ત્યાર કર્યાથી આસપાસ સર્વમાં પણ ખુશી પેદા થાય છે અને બધાનો ચાહ વધે છે, તેનો સદગુણ જરૂર ખિલવવો જોઇયે.

ખુબસુરતી મેળવવાનું પહેલું પગથિયું મનની સ્થિતિની ઉપર આધાર રાખે છે; ત્યારે મનની શાંતિ જાળવી રાખવી એ અગત્યનું છે. આપણી ખુબસુરતી ઉપર મનની અણુદીઠ શક્તિ કેમ પોતાની અસર કરે છે તે આપણે પુરતી રીતે જોઇ ગયાં છીએ. ખુબસુરતી મેળવવાના બીજાં

સાધનો વિષે વિવેચન કર્યે. ખુબસુરતીનો આધાર તંદરોસ્તી, ખોરાક અને શરીરના ભાગો અને અવયવો; જેવાં કે, આંખ, નાક, દાંત, છાતી, ચામડી, વાળ અને શરીરના ઘટમ ઉપર છે. અને એ અવયવો અને ભાગોને કેમ ખિલવવા અને કેમ શોભાયમાન કરવા તે આપણે તપાસ્યે.

## તનદરોસ્તી અને ખુબસુરતી વચ્ચે નિકટ સંબંધ.

ખુબસુરતીને તંદરોસ્તી વગર ચાલેજ નહિ. તંદરોસ્તી ખુબસુરતીનો પાયો છે. જ્યારે તંદરોસ્તીનો નાશ થાય છે ત્યારે ખુબસુરતી ધીમે ધીમે જતી રહે છે.

ખુબસુરતીને આપણે ત્રણ ભાગમાં વેહેંચી નાખીશું—આત્માની, મનની અને શરીરની. સારી સ્થિતિમાં તાજગી જે ખરી ખુબસુરતીને વાસ્તે જરૂરની છે ને હંમેશા હોય છે, પછી તે એક ગુલાબની કળીમાં અથવા તો કુમારીકાના ગાલપર માલમ પડે છે. બિમારની પણ ખુબસુરતી હોય છે પણ તે જલદીથી નાશ થાય છે. હંમેશની ખુબસુરતીનું મૂળ તો તંદરોસ્તીની માટીમાંજ દતાયલું છે, અને ખુશ સ્વભાવના પાણીથી તે છોડવો ખીલે છે.

ખોરાક ખાવામાં અને તે પાચન કરવામાં, જે હવા દમમાં લઇયે તેની ઉપર, જે આરાયસ અને ઉંઘ લઇયે છીએ તેની ઉપર અને સફાઇ સુઘડાઇના કાયદા કાનુનો જે રીતે બજાવ્યે તેની ઉપર તંદરોસ્તીનો આધાર રહે છે. જાણીતો કવી વાસ્તવીક રીતે કહે છે કે "આપણું શરીર આપણો બાગ છે અને આપણે તેના બાગબાન છીએ."

દાકટર તી. એલ. નીકોલાસ પોતાના વખણાયલાં પુસ્તક નામે "માણુસના શરીરની રચના" (Physiology) માં તંદરોસ્તીને માટે નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"તંદરોસ્તી એ દરેક ભાગનું સંપૂર્ણ રીતે ખિલવું છે. દરેક ભાગો અને અવયવો શાંતિથી ઉગવા જોઇયે અને તેમાં કોઇબી જોઇતો અથવા ઓછા પ્રકારનો ન હોવો જોઇયે. એથી દરેક ભાગો સંપૂર્ણ

ખુબસુરતીવાળા અને ઘટમદાર થાય છે, અને તેમ થવાનું કારણ તંદરેાસ્તી છે. એમ જણાવી શકાય કે માણુસ અને દરેક જાનવરેાના ઘટમ અને અવયવ ઘણા ઉપયેાગી અને ખુબસુરત છે. જ્યારે દરેક હાડકું તેના ઘટમ અને પ્રમાણુમાં બરાબર હેાય છે ત્યારે સંપૂર્ણુ પ્રમાણુનું હેાય છે; જ્યારે દરેક માંસના ગેાટલાં સંપૂર્ણુ રીતે ખીલેલાં હેાય છે અને જોઇતી ચરબી તેમાં હેાય છે, ત્યારેજ સઉથી સરસ ખુબસુરતી હેાય છે; જ્યારે ચામડીની રચના સુંદર હેાય છે, લેાહી બહુ સારી રીતે ફરે છે, અને સ્વચ્છ હેાય છે, ત્યારે ચહેરાની સુંદરતા બહુ સારી રીતે દીપી નિકળે છે; ખુબસુરતી તંદરેાસ્તીની નિશાની છે: ખુબસુરતી તંદરેાસ્તીનેા જાહેર દેખાવ છે, અને જ્યારે સંપૂર્ણુ તનદરેાસ્તી હેાય છે ત્યારેજ સંપૂર્ણુ ખુબસુરતી હેાય છે. સાધારણુ ખુબસુરતી, કરમાતી ખુબસુરતી અને નાશ પામતી ખુબસુરતી, સાધારણુ તનદરેાસ્તી, કરમાતી તનદરેાસ્તી, અને નાશ પામતી તનદરેાસ્તી પર આધાર રાખે છે, અને તે દુ:ખદાયક અને અસંતેાષકારક હેાય છે. ચિતારા અને કવિએા ખુબસુરતીને દીપી નિકળતી તનદરેાસ્તીમાં કલ્પે છે અને એવી કલ્પનાથી જુદી પાડી શકતા નથી."

ખુબસુરતીનેા ચેાકસ આદમીએામાં વારંવાર ફેરફાર થાય છે. જે આદમા—તંતુની નબળાઇથી પિડાતા હેાય છે તે ઉપર મનની અને રૂતુની અસર સહેલાઇથી થાય છે, અને તેથી ચહેરાપર વારંવાર ફેરફાર થાય છે.

ખુબસુરતીની સામે લડત ચલાવતી અને તેની સુંદરતા છીનવી લેતી ચીજોમાં રૂતુ, સરદી, ગરમી અને હવામાં થતા ફેરફાર મૂખ્ય ગણાય છે અને એ ઉપરાંત બીજાં નાશકારક સાંધનેામાં ખરાબ ખેારાક, ઉંઘની ગેરહાજરી, ફિકર, ચિંતા, ગુસ્સેા, હવસ, વિ. લેખાય છે.

કેટલાક માણુસેા ઘરના કરતાં બહાર બહુ ખુબસુરત દેખાય છે, કેટલાકેા દિવસના કરતાં રાતે બહુ ખુબસુરત દેખાય છે; કેટલાકેા સવારના બહુ ખુબસુરત દેખાય છે; કેટલાકેાના ચહેરાની ડાબી બાજુ જમણી બાજુ કરતાં વધારે ખુબસુરત હેાય છે.

આ રીતે આપણે તંદરેાસ્તી અને ખુબસુરતીનેા સંબંધ તપાસ્યેા અને એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જો ખુબસુરતી મેળવવી હેાય તેા તનદરેાસ્ત થવાની કેાશેશ પહેલી કરવી જોઇયે. ગમે તેવેા શામળેા ચહેરેા હેાય તેા પણ જો તંદરેારત હેાય તેા ખુબસુરત દેખાય છે, કારણ તંદરેાસ્તીથી ચામડી રંગરૂપમાં ફેરવાય છે, દરેક ભાગેા જોઈયે તેવા ખીલી નિકળે છે, હાડકાંઓ માંસથી જોઇયે તેવા ભરેલાં રહે છે, ચહેરાઓ હંમેશ હસતા રહેછે અને સ્વભાવ પણ શાંત રહે છે, અને તેથી દરેક રીતે ખુબસુરતીનેા વધારેા થાય છે. જેઓ ઘણી ખુબસુરતી ધરાવતાં ન હેાય અને શામળાં હેાય તેઓને નિરાશ થવાનું કાંઈ કારણ નથી. તેઓએ જો ખુબસુરત બનતું હેાય તેા પહેલાં તંદરેાસ્તી મેળવવી, અને તનદરેાસ્તી જાળવવાના કાયદા કાનુન સાચવવા. જેઓની ચામડી સફેદ રંગની અને ઘાટ ઘટમની ખુબસુરતી હેાય તે છતાં તંદરેાસ્તી સારી ન હેાય તેા ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે તેઓનું શરીર રેાગી થાય છે ત્યારે ગાલ અને આંખ અંદર બેસી જાય છે અને ખાડા પડે છે, માંસ તવાઇ જાય છે, ચહેરા પર ઉદાસી રહે છે અને તેના ચહેરાપર કરચલી આવે છે, અને એ રીતે ખુબસુરતીના સાધનેા મેાજુદ છતાં તેઓ બદસુરત દેખાય છે.

## ખેારાકની ચહેરા ઉપર અસર.

આપણું દરરેાજનું ખાવા પિવાનું આપણી તંદરેાસ્તી, ખુબસુરતી અને ચહેરાના દેખાવ ઉપર બહુ અસર કરે છે. જેઓ બહુ ખાધરા હેાય છે તેઓ ઝાઝી વિચાર શકિત ધરાવતા નથી, અને તેથી ભાગ્યેજ ચંચળ ચહેરેા ધરાવે છે; વળી જે આદમીના ખેારાકનેા મેાટેા ભાગ માંસનેા હેાય છે તેઓમાં ઝનુની સ્વભાવ બહુ ખીલી નિકળે છે અને મીનેાઇ શકિત હેાતી નથી, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓના ચહેરાપર શાંતિ હેાતી નથી, પણ ખડબચડેા ચહેરેા રહે છે. પણ સર્વથી ખરાબ અસર તેા બહુ દારૂ પિવાથી ચહેરાપર થાય છે. દારૂ ઘણા સુંદર અને ખુબસુરત ચહેરાને ખડબચડેા અને કેાઇ વેળા તેા ધિક્કાર છુટે એવેા કદરૂપેા બનાવી નાખે છે. પ્રેાફેસર કર્ક ( Pro. Kirk) એ વિષે નિચે પ્રમાણે

કહે છે:—" ચહેરો જે ખોરાક આપણી હોજરીમાં હોય છે, તેનો બનેલો છે. જો કે બીજી ચીજો પણ આપણા ચહેરાપર અસર કરે છે: જેવી કે હવા દમમાં લઇયે છીએ તે પણ ખોરાક અને પિવાનું મળી આપણા ચહેરાનું જે અજાયબ બંધારણ છે તેને બનાવે છે. જો ખોરાક આપણી એ મતલબ ન સારે તો કેવી રીતે ચહેરાનું સુંદર બંધારણ હોઇ શકે? દાખલા તરીકે આપણી આંખના પરમાણુ, કે જેની ઉપર ઘણે દરજ્જે આપણા ચહેરાના દેખાવનો આધાર છે તેને સારી સ્થિતિમાં રાખવા તેજ પ્રમાણેનો ખોરાક જોઇયે. તમે જોઇએ તો ચહેરાના બહારના ભાગપર જોઇએ તેટલું દુનિયાનું 'કેસીદોર' લગાડો, પણ જે ચીજોથી આપણા ચહેરાનું બંધારણ થાય છે તેની ઉપર ધ્યાન ન આપો, તો તમારો ચહેરો કદી પણ તંદરોસ્ત દેખાશે નહિ. ત્યારે આપણા જે અવયવ ખોરાક ને ચહેરાના બંધારણને માટે યોગ્ય બનાવે છે, તેની સંભાળ રાખવી જોઇયે. જો તમે એ અવયવને બગાડી નાખો અને તેથી તે ખોરાકમાંથી લોહી બનાવી ન શકો તો પછી તમે ગમે તેટલું બહાર લગાડો તો પણ તમારો ચહેરો કદી પણ તંદરોસ્ત જણાશે નહિ."

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે ખોરાકને ખુબસુરતી સાથે કેટલો નિકટ સંબંધ છે. ખોરાકજ આપણું લોહી માંસ બનાવે છે અને તેને તનદરોસ્તીમાં રાખે છે અને ખોરાકજ આપણી જીવન શકિત વધારે છે. ડૉકટરોના કહેવા પ્રમાણે ખરાબ અને કવખતે ખાવામાં આવતો ખોરાકજ આ દુનિયામાં દુઃખો પેદા કરે છે.

ખુબસુરતીનો મોટો આધાર આપણી ચામડીની સફાઇ અને રંગરૂપ પર રહે છે. ખુબસુરતી અને ચામડીને શું સંબંધ છે તે તપાસ્યે. ચામડી શરીરનું બહુ અગત્યનું અવયવ છે, અને આપણી તનદરોસ્તી અને જીંદગીને વાસ્તે એ જે કામો બજાવે છે, તે બહુ જરૂરનાં છે. એક વખત યુરોપમાં ચામડી શું કાર્ય બજાવે છે તેની તપાસને માટે એક માણસના આખા શરીરની ઉપર રોગાનનું વારનીસ લગાડી દીધું જેથી ચામડીના નાના છિદ્રો અથવા કાણાં બંધ થઇ ગયાં. આથી તે માણસ તરતજ તરફડીઆં મારવા લાગ્યો અને રંગ કાઢી નાખે તે અગાઉ મરણ પામ્યો.

એનું કારણ એટલું કે જેમ આપણે નાક મારફતે બહારની હવા અંદર લઇયે છીએ તેજ પ્રમાણે ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી હવા શરીરમાં જાય છે અને તે જો બંધ થઈ જાય તો આપણાં શરીરને નુકસાન કરે છે. ચામડી સાફ ન રાખવાથી જ્યારે મેલ એ છિદ્રોમાં ભરાઇ જાય છે ત્યારે ચામડીનાં દરદો થાય છે. જ્યારે તે શરીરપર સુકાઇ જાય છે, ત્યારે મેલ બાઝે છે, એ મેલ છિદ્રો બંધ કરી નાંખે છે અને ચામડીનાં દરદો જન્મ પામે છે, માટે રોજ પાણી વડે ચામડી સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ચામડીના રંગની ઉપર ખુબસુરતીનો બહુ આધાર છે. ગમે તેવો ચહેરો સારો હોય પણ ચામડીનું રંગ રૂપ સારૂં ન હોય તો ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે ચામડીપર કરચળી, ખીલ, ફુલકી અને ડાઘા હોય છે, ત્યારે પણ ખુબસુરતી બગડી જાય છે. ચામડીની સ્થિતી ચહેરાપર રાજ ભોગવે છે, અને ચહેરો ઘણે દરજ્જે ખુબસુરતીપર કાબુ રાખે છે. સાદા અને ખુલ્લા ચહેરાઓ અને ગુલાબી ગાળો હમેશાં ખુશનુમા દેખાય છે. ચામડીની સંભાળ રાખવાની દરેક માણસની ફરજ છે. જેઓ ખુબસુરત થવા માગતા હોય તેઓએ ચામડીપર બહુ ધ્યાન આપવું.

વળી કેટલાક મનના જુસ્સા ચામડીની ઉપર ઠંડીના જેવી અસર કરે છે. નિરાશી ભરેલા જુસ્સાઃ જેવા કે ગમગીની અને ધાસ્તી, શ્વાસ લેવાનું અને ધોરી નસોમાં લોહી ફરવું બંધ કરી નાખે છે, જેથી ચામડી ફીકકી થઇ જાય છે, પરસેવાને અટકાવે છે, અને 'નર્વઝ'નાં કામને નુકસાન પ્હોચાડે છે. ગુસ્સા અને એવા બીજા જુસ્સાઓ, શ્વાસ અને લોહીનું ફરવું વધારે છે, તેથી ચામડી ગરમ થાય છે, ચહેરો લાલ અને ભરેલો જણાય છે અને ઉશ્કેરાવાથી તણાય છે. મનના જુસ્સાની અસર ચામડી પર એટલી બધી થાય છે કે જેથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. કેઝીનેવ (Mr. Cazenave) ચામડીનાં દરદો વિષે લખતાં જણાવે છે કે "મનના ભારે જુસ્સા મૂખ્ય કરી ગમગીની (ચામડી) પર બહુ મોટી અસર કરે છે." ચામડીનું એક જાતનું ખરપસાં (Eczema) જેવાં દરદને માટે લખતાં એ ગ્રહસ્થ જણાવે છે કે ઘણી વખતે ગમગીની અને ધાસ્તીથી એ દરદ થાય છે.

ડૉકટર વીલકીનસન (Dr. Wilkinson) ચામડીને વિષે નીચલા વિચારો જણાવે છે "ત્યાં (ચામડી પર) પ્યાર મીનોઇ ગુલાબી રંગ મુકે છે. તેપર પ્યારની લાગણી લોહીના જોસ્સાથી રાતો રંગ આપે છે અને તે લાગણી આ દુનિયાની દેખાય છે; તેપર ધિક્કાર, ખરાબ સફેદ રંગને કરચળી આપે છે તેને અદેખાઇ પોતાના વકોરામાંથી હંમેશનો પીળો રંગ આપે છે. તેને ગુસ્સો કાળો સાહયો પહેરાવે છે, તેને (ચામડીને) નિરાશી ચડતી વખતના જેવો ભૂરો રંગ આપે છે, તેને ખનધાઇ બધી ચીજોને લુટી લે છે અને તેનાં દરેક પોષાકો લઇ લે છે. દિલગીરી અને પશેમાની તેને સકલાટના જેવો સીહા રંગ આપે છે અને હંમેશાગીનાં કીરણ તેની આસપાસ રહે છે, એક બોલમાં કહયે તો ચામડીના અખુટ દેખાવો જે દેખાય છે અને લાગે છે, તે આદમીઓનું હોકાયંત્ર (compass) છે."

## ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાના ફેરફારોથી થતી અસરો.

જેઓ પોતાના ચહેરાને ખુલ્લો અને સુંદર રાખવા માંગતાં હોય તેઓએ સુરજના ઉભાં કીરણોના તાપથી દુર રહેવું. બાળી નાખે એવા સુર્યના તાપથી ચામડી ખરબચડી અને સુકી થાય છે અને વારંવાર કાળી અને ધાબાંવાળી દેખાય છે. ઠંડી ચામડીને સંકોચાવી નાખે છે. ચામડીના સંકોચાવાથી થોડું લોહી 'કેપીલરી'માં ફરે છે, અને જ્યાંથી શરીરમાં ગરમી પૂરી પાડવામાં આવે છે તે ભાગ ઠંડા ભાગથી દૂર હોય છે તો ઠંડા ભાગમાં ઘણું લોહી ફરી શકતું નથી, અને તે ચામડી સુન મારી જાય છે.

જો કે આવી અસરો થોડા વખતની હોય છે, તે છતાં ઉલટી અસરો થવા માંડે છે. જે લોહી અટકાવ્યું હતું તે હવે બહુ જોસમાં વહે છે. આથી ચહેરો ચળકતો અને રાતો થાય છે. જો આપણે વારંવાર ઠંડા દિવસમાં ખુલ્લી હવામાં ફરતા હોઇએ તો આપણા ચહેરાનો રાતો રંગ માલમ પડે છે. જ્યારે હવામાં થંડક હોય છે ત્યારે તંદરોસ્તી પર બહુ સારી અસર કરે છે, મુખ્ય કરી જ્યારે કસરત કીધી હોય ત્યારે. ભીનાસવાળી હવા અથવા સરદ હવા શરીરપર જુદાજ પ્રકારની અસર કરે છે. જ્યારે ખુલ્લી હવામાં ફરયા હોઇએ ત્યારે શરીરનો બધો ભીનાસ

સુસાઇ જાય છે અને શરીર ભારી થાય છે તેથી ચહેરાપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે, જે 'હોલેન્ડ' દેશના રહીશોના ચહેરાપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. ભીનાશવાળી ઠંડી બધી જાતની હવા કરતાં ઘરડા તેમજ જુવાન બન્નેના શરીરના બાંધાને નુકસાનકારક છે.

જો હવાનો ફેરફાર બહુ જલદીથી થાય તો ચામડીને બહુ નુકસાન પહોંચે છે. જો ફેરફાર ઠંડીમાંથી ગરમીમાં થાય તો ઘણો નુકસાનકારક નથી, પણ જો ગરમીમાંથી ઠંડીમાં ફેરફાર થાય તો બહુ નુકસાનકાર છે, જેથી ચામડીમાંના બહાર નિકળતા પદાર્થો બંધ થાય છે અને તેથી નાક, ગળું વિગેરે સુજી આવે છે. જો હવાનો ફેરફાર કુદરતી ન હોય પણ બનાવટી હોય તો બહુ સંભાળવું જોઇયે: ગરમ ઓરડામાંથી એકદમ રાતની ઠંડી હવામાં બહાર જવાથી કુદરતી હવાના જે ફેરફારો થાયછે તે બહુજ નુકસાનકાર છે. જે આદમી વારંવાર ગરમીમાંથી ઠંડીના અને ભીનાશમાંથી સુકી જગાપર જયા કરે છે તેની ચામડી યા તો સખ્ત થાય છે અથવા તો હંમેશા ખુજલી જેવાં ચામડીનાં દરદો થયા પીડાય છે.

## ચામડીને ખુબસુરત રાખવાની રીત.

ખુબસુરતીને માટે સફાઇદાર, નરમ, ઝળકતી અને સફેદ ચામડી હોવી જોઇયે. આપણે મનની શક્તિ, મનના ગુસ્સા, ઋતુ, ઠંડી, ગરમી અને તડકો જે ચામડીપર અસર કરે છે તે તપાસી ગયા છીએ. તેથી હવે તે બાબદો પાછી હાથ ધરવાની જરૂર નથી, પણ એટલું ફરીફરીથી જણાવવું જોઇયે. કે ગુસ્સા, દિલગીરી અને ચિંતા વગરનું શાંત મન રાખવું જોઇયે, જેથી ચામડી નરમ, સફાઇદાર અને કરચળી વગરની હંમેશાં રહેશે. વળી ઠંડી ગરમીનો એકદમ ફેરફાર થવા દેવો ન જોઇયે અને સુરજનો તડકો બહુ ખમવાથી દુર રહેવું જોઇયે.

ચામડીને હંમેશાં સાફ રાખવાને માટે રોજ શરીર પાણીથી સાફ રાખવું જોઇયે. નાહવાનું પાણી હમેશાં ઠંડુ હોવું જોઇયે. જો કોઇથી નાહાવાનું પાણી ઠંડુ ન સહેવાઇ શકાય તો એકદમ ફુક્કાં પાણીથી નહાવું, નહાતી વખતે સારા સાબુની જરૂર છે. કેટલાક સાબુ રંગવાળા, શોભાવાળા

અને સુગંધીદાર હોય છે પણ તે શરીરની ચામડીને નુકસાન કરે છે, માટે સાબુ સંભાળીને વાપરવો. ' પીયર્સ સોપ ' અથવા તો જો ચામડી ખરાબ થઇ હોય તો ' ક્યુતીક્યુરા સોપ ' વાપરવો, જેથી ચામડી બહુ સાફ રહેશે, પણ બીજા હલકા પ્રકારના સાબુ વાપરવા નહિ. સાબુને બદલે "ઓટ મીલ"નો આટો વાપર્યો હોય તો બહુ ફાયદાકારક છે. સાબુ શરીરનો ચીકાસ અને મેલ કાઢી નાંખે છે. દરરોજ નહાવાની જરૂર છે કારણ આપણો દેશ ગરમ છે અને શરીરપર મેલ ઘણો બાઝે છે. ત્યારે આપણે ચામડી સાફ રાખવાની પેહલી કોશેશ કરવી જોઇયે. ચામડીમાંથી પરસેવો દરરોજ થોડો નિકળવોજ જોઇયે, જે પરસેવો અંગકસરતથી અને કામ કાજથી કાઢવો જોઇયે. પરસેવા મારફતે આપણાં શરીરમાંની ઝેરી વસ્તુ બહાર નિકળે છે અને ચામડી સાફ રહે છે, તેથી અંગકસરતની પણ જરૂર છે. હવા દમમાં લેવી તે ચોખ્ખીજ હોવી જોઇયે. શરીર ધોવાનું પાણી પણ સાફ જોઇયે. કેટલીક વખતે પાણી સાફ હોય છતાં તે પણ બગડે છે, માટે જો પાણીની અંદર ટંકણખાર ( borax ) નો એક ચમચો નાખ્યો હોય તો પાણી નરમ (soft) થાય છે.

વળી ખોરાકની પણ ચામડીપર અસર બહુ થાય છે. જો બહુ તીખો, મસાલેદાર માંસનો, મીઠાઇનો અને પેસ્ટ્રીનો ખોરાક ખાધો હોય તો ચામડી બગડી જાય છે. તીખા અને મસાલેદાર ખોરાકથી લોહી ઉશ્કેરાઇ જાય છે, ગરમ રહે અને બગડી જાય છે, બહુ મીઠાઇ અને કેકનો ખોરાક ખાધાથી પણ લોહી બગડે છે. કરચલાં અને કોટળાંવાળી માછળી ખાધાથી પણ ચામડી ખડબચડી અને રોગીષ્ટ થાય છે. વળી બહુ સ્ટ્રૅાગ ચાહ, કાફી અને દારૂ પિવાથી પણ ચામડી ખરાબ થઇ જાય છે. તાજી ભાજીતરકારી, મેવો અને ફ્રુટ ખાધાથી લોહી અને ચામડી સુધરે છે, ખોરાક બહુ ખાધાથી પાચન થતો નથી અને તેથી તે ચામડી બગાડી નાખે છે, માટે બહુ ખોરાક ખાવો નહિ. પેટની કબજિયાત રાખવી નહિ કારણ પેટ કબજ રહ્યાથી તુરત મ્હોપર ખીલ ફુટી નિકળે છે, માટે રોજ સાફ ઝાડો થવો જરૂરનો છે. મહિનામાં એક વખત જુલાબ લેવો પણ ચામડી સારી રાખવા માટે જરૂરનો છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ખુબસુરત દેખાવાને મ્હોપર પાઉડર લગાડે છે તે બહુજ નુકસાનકારક છે. એવી સ્ત્રીઓના ચહેરાપર ખીલ ફુટી નિકળે છે, અને પાઉડર ચામડીનાં દરેક છિદ્ર બંધ કરી નાખે છે, જેથી તેમાં ચોખ્ખી હવા જતી અટકે છે, અને પરસેવો જે શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે તે પણ અટકે છે, જેથી ચામડી ખરાબ થવા માંડે છે. તેથી જે સ્ત્રીઓ પોતાની ચામડી સાફ રાખવા માગતી હોય તેઓએ મ્હોપર પાઉડર જરા પણ લગાડવો નહિ. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ, જલદ સરકો, 'સ્પીરીટ,' સૅન્ટ વગેરે એવી ચીજો ચહેરા ઉપર લગાડે છે એ બહુ નુકસાનકારક છે માટે એવી ચીજો લગાડવી નહિ.

'સ્પીરીટ' અને તેજાબો ( Acids ) લગાડવાથી ચામડી થોડો વખત સાફ દેખાય છે પણ આયંદે સંકોચાઈ જઇ કરચલી આવે છે અને ચામડી એકદમ સુકી થઇ જાય છે. ચામડી એકદમ કદી પણ સુકી થવી ન જોઇયે, કારણ કુદરતી રીતે ચામડી હંમેશ ભીનાસવાળી રહે છે.

## ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાય.

જો કાઇબી ચીજ ચામડી ઉપર લગાડવી હોય તો 'ગ્લીસરીન' અને લીંબુનો રસ છે. એ બે ચીજને મેળવી, નાહી રહ્યા પછી શરીરપર લગાડવી. લીંબુનો રસ ચામડી સફેદ કરે છે જ્યારે 'ગ્લીસરીન' ચામડીને નરમ કરે છે. પણ ડૉકટરોનું મત એવું છે કે ચામડીને ઘસવાથી ચામડી સાફ રહે છે. દરરોજ સહવારના ટરકીશ ટુવાલથી થોડો વખત ચહેરાની ચામડી ઘસી હોય તો ચામડી બહુ તેજી થાય છે અને તેની ઉપર ડાઘા પડતા નથી, માટે નાહી રહ્યા પછી ચામડીને સાફ કરી ટુવાલથી ઘસવી બહુ જરૂરની છે.

હવે ટુકમાં ચામડીની ખુબસુરતી કેમ વધારવી તે પાછું તપાસી જોઇયે :—

(૧) મનને શાંત રાખવું અને ખુશમિજાજ અખત્યાર કરવો.
(૨) ગુસ્સા અને હવસપર કાબુ રાખવો.
(૩) બહુ ગરમી ઠંડીનો એકદમ ફેરફાર કરવો નહિ.

(૪) સુરજના તડકાંથી સંભાળ રાખવી.

(૫) ચોકસ વખત રોજ ઉંઘ લેવી. રાતના ઉજાગરો કરવો નહિ.

(૬) રોજ ચામડીને સાફ પાણીથી ધોઇ નાખવી અને ઉપરનો મેલ કાઢી નાખવો.

(૭) ખરાબ સાબુની સંભાળ રાખવી. 'કયુતીકયુરા' અથવા 'પીયર્સ સોપ' વાપરવો, પણ રંગવાળા સાબુ વાપરવા નહિ. સાબુને બદલે 'ઓટ મીલ'નો આટો વાપરવો.

(૮) હવા દમમાં લેવી તે ચોખ્ખી હોવી જોઇયે.

(૯) અંગકસરત કરવી જરૂરની છે, અને રોજ કસરતથી પરસેવો થવોજ જોઇયે.

(૧૦) ખોરાક ખાવામાં સંભાળ રાખવી. બહુ ખોરાક વારંવાર લેવો નહિ. બહુ મીઠાઇ, ખાટું, તીખું, માસ, માંછલાં, કોટલાંવાળી માછલી, કેક, પેસ્ટ્રી, એવો ખોરાક ઘણો ખાવો નહિ. બાજી તરકારી, ફ્રુટ અને મેવાનો ખોરાક વધુ રાખવો. ચાહ, કાફી, દારૂ પીવો નહિ.

(૧૧) મ્હોપર પાઉડર છાંટવો નહિ.

(૧૨) જલ્લદ સરકો 'સ્પીરીટ' સેન્ટ, ફટકી વગેરે ચામડી ઉપર લગાડવાં નહિ.

(૧૩) લીંબુ અને 'ગ્લીસરીન' સાથે મેળવી નાહિ રહ્યા પછી લગાડવું.

(૧૪) ચામડી રોજ સહવારના ટુવાલથી ઘસવી.

(૧૫) કબજિયાત રાખવી નહિ.

(૧૬) મહિનામાં એક વખત હલકો જુલાબ લેવો.

ઉપલી બાબતો જો સ્ત્રીઓ ધ્યાનથી વાંચી તે પ્રમાણે અમલ કરે તો જરૂર ચામડી ઝળકતી, નરમ, અને સાફ રહેશે અને ખુબસુરતીમાં સારો સુધારો જલદી માલમ પડશે.

## ખુબસુરતી બગાડી નાખે એવાં ચામડીનાં દરદો: તેનાં કારણો અને તેના ઇલાજો.

હાલ દિનપર દિન સ્ત્રીઓમાં ચામડીનાં દરદો વધે છે અને ખુબ-

સુરતીનો નાશ થાય છે. એ ચામડીનાં દરદો થવાનાં થોડાંક કારણો ઉપર જણાવ્યાં છે. જુવાન છોકરીઓ ચામડીના દરદોમાં મોટે ભાગે ખીલ અને દરાજથી પીડાય છે. એનું મૂખ્ય કારણ આપણે જોઇ ગયા તેમ ખરાબ ખોરાક, ગલીચ હવા, ગદલું પાણી, બદ જુસ્સાઓ અને પાઉડર જેવી ચીજો ચામડીપર લગાડવાનાં વેહેમ છે. ટાઇટ પોષાક અને અંગકસરતની ગેરહાજરી પણ એ દરદો વધારે છે.

## ખીલ.

જે સ્ત્રીને ખીલ થયા હોય તેણે પહેલાં તે થવાનું કારણ જાણવું અને તે કારણ દુર કરવાનો યત્ન કરવો. જુવાન સ્ત્રીઓમાં ખીલ થવાના ઘણાં કારણો હોય છે તે માહેલાં થોડાંક નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) કબજિયાત.

(૨) તીખો, ખાટો, માંસ, માછલાંનો વધુ પ્રમાણમાં ખોરાક અને સ્ટ્રૉંગ ચાહ, કાફી, દારૂ, કેક, પેસ્ટ્રી અને મીઠાઇ.

(૩) ટાઇટ પોષાક.

(૪) અંગકસરતની ગેરહાજરી અને પાચન શકિતનું ખરાબ થવું.

(૫) હવસની ઉપર કાબુ નં રાખવાથી થતાં શરીર સાધના કુકર્મો.

(૬) માસિક માંદગીમાં દસ્તાનના મરજો અને દસ્તાનો અટકાવ.

આ ઉપલાં કારણો ઘણા ખરાં ચામડીનાં દરદો અને લોહીનો બગાડો કરે છે. માટે એ કારણો પહેલાં વેગલાં કરવાં.

## ઇલાજો.

ચામડીઓમાં દરદપર ગંધક ખાવા અને લગાડવાથી બહુ ફાયદો થાય છે, જો ખીલ થયા હોય તો તે ભાગને તુંપવો અથવા ધવડવો નહિ, પણ તેની ઉપર ગંધકનો પાઉડર લઇ તેને વેસીલીન ( Vaselline ) અથવા 'ઓરીયેનટલ બામ' ( Oiental Balm ) માં ખૂબ રીતે મેળવી સૂતી વખતે લગાડીને સૂવું, અને ચોખ્ખી ખાવાની ગંધક (બીજી ગંધક ઇજાકારક છે ) એક એક ચમચી ગોળમાં અથવા મધમાં ભેળી આઠ દિવસ તુલીક ચાલુ ખાવી. વળી ત્રણ દિવસનો ખાંચો નાખી બીજા આંઠ દિવસ ખાવું. એમ કીધાથી ગમે તેવું ચામડીનું દરદ અથવા

લોહીના બગાડાનું દરદ હશે તે મટી જશે. પણ એથી વધુ દિવસ જો ગંધક ખાવામાં આવે તો તે ઉલટું નુકસાન કરે છે. ગંધક બીજી દવાઓની માફક બહુ ગરમ નથી. જો મધ અથવા ગોળ ગરમ પડે તો બે ભાગ ગંધક અને એક ભાગ 'ક્રીમ ઓફ તારટર' ( Cream of Tartar ) મેળીને એક ચમચો પંદર દિવસ લેવો. જો કબજિયાત રહેતી હોય તો રોજ એક ઝાડો સાફ લાવવો જોઇએ. ખીલવાળા અને ચામડીના દરદવાળાં માણસને અઠવાડિયામાં એક વખત એક ચમચો એરંડીયું પિવાની ઘણી જરૂર છે. વળી ચામડીનાં દરદના ભાગપર બહુ ઠંડી લાગવા ન દેવી પણ જરા ઉંફમાં રાખવી, નહિ તો તે પર ફીડ બહુ લાગશે, અને ઘણું ઠંડું પિવું પણ નહિ. જો માફક આવે અને બહુ ગરમ ન પડે તો ઠંડીના દિવસમાંજ 'વીલકીનસન્સ સારસાપેરીલા' ( Wilkinson's Sarsaparilla ) પીવો, કારણ એ દવા બહુ ગરમ છે. રસવિકાર અને સંધીવા ( Rheumatism ) પણ લોહીના બગડવાથીજ થાય છે, તે પણ જો નરમ પ્રકારમાં હોય તો ઉપલી રીત પ્રમાણે ગંધક ખાવાથી નરમ પડી જાય છે.

ખીલ, દરાજ, ખરપસું, ખુજલી, રસવિકાર અને સંધીવા ઉપલા ઇલાજો વાપરવાથી થોડા વખતમાં નરમ પડી જશે.

## મસા.

આપણી ચામડી ઉપર મસા ફુલ્લાની માફક ઉપસી આવે છે. મસાથી કાંઇ દરદ થતું નથી, પણ મ્હોપર અથવા હાથપર થવાથી બહુ ખરાબ લાગે છે. જો ચહેરાપર મસો થાય છે તો ચહેરાને બહુ બદસુરત બનાવે છે. 'કોસટીક પોટાશ' ( Caustic Potash ) અથવા જલદ 'એસેટીક એસીદ' (Strong Ascetic Acid ) સંભાળથી લગાડવાથી તે મસો ખરી જશે અને હળવે હળવે નિકળી જશે. ઉપલી દવા લગાડવી અને ઘોડાના બાળનો એક આંટો વાળી હળવે હળવે જરા જરા રોજ કાપવો.

મસાને સેજ ઉપરથી કાપવો અને કાપેલા ભાગપર જલદ 'એસેટીક એસીડ'નું એક ટીપું સંભાળથી નાખવું, પણ ખૂબ ધ્યાન રાખવું કે એ

એસીડ આજુબાજુની ચામડીપર લાગે નહિ, નહિ તો બીજી ચામડી સુજી આવશે અને બહુ દુઃખ થશે. ઉપરનો બળેલો ભાગ સેજ કાપી કાઢવો. એ રીતે થોડા દિવસમાં મસો નાબુદ થઇ જશે.

## આંખપર આંજણી થવી અથવા આંખ આવવી. ( STYE )

એ દરદથી લોકો વારંવાર પીડાય છે, અને જ્યારે એ દરદ થાય છે ત્યારે ચહેરો બહુ બદસુરત દેખાય છે. પહેલાં આંખનું પોપચું સુજી આવે છે, પછી તેપર ફુલ્લી થાય છે અને એ રીતે તે આદમીને બદસુરત બનાવી બહુ હેરાન કરે છે. સાધારણ રીતે ડૉકટરો એ ભાગપર ગરમ પાણીનો શેક કરાવે છે, જેથી ફુલ્લી પાકીને ફુટી જાય છે. ડૉ૦ લુઇ ફીટઝપેટરીક ( Dr. Louis Fitzpatrick ) વર્ષોના અનુભવ પછી જણાવે છે કે આયોદીન (Iodine)થી તેણે ઘણા આદમીને સહેલાઇથી સાજા કીધા છે. જો શરૂઆતમાંજ આયોદીન લગાડવામાં આવ્યું હોય તો એ દરદ વધવા પામતુંજ નથી. પણ આયોદીન લગાડવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઇયે, આંખમાં જરા પણ એ દવા જવી ન જોઇયે, નહિ તો આંખને ભારે નુકસાન થશે. પહેલાં આંખના પોપચાંને ચમટીથી ડોળાથી બહુ દૂર પકડવું અને પછી પકડેલા ભાગપર ચિતારાની બારીક પીછી ખુબ રીતે નીપારી તેથી આયોદીન ઘણુંજ થોડું લગાડવાથી થોડા વખતમાં એ દરદ નરમ પડી જશે.

## સૈયદનાં ચાઠાં.

સૈયદના ચાઠાંથી ખુબસુરતીનો સદંતર નાશ થાય છે. માબાપની બેદરકારીથી એ ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. જ્યારે બચ્ચાંને કુદરતી સૈયદ આવે ત્યારે તે બચ્ચાંના હાથોની ઉપર રૂ બાંધવો જોઈએ અથવા કપડું વીંટાળવું જોઇયે, જેથી સૈયદપર ઘવડી શકે નહિ. ઘવડવાથી સૈયદનાં ચાઠાં રહી જાય છે. એવી વખતે દરેક માતાની ફરજ છે કે બચ્ચાં ઘવડે નહિ તેની ખાસ સંભાળ લેવી.

હાલ યૂરોપ તરફ એ ચાઠાં વિજળીથી સાજાં કરવામાં આવે છે. હુશિયાર દાકટર હોય તેજ આવી રીતે વિજળી આપે છે, અને

વળી એ અખતરો બહુ મોંઘો છે. હાલ એવા સૈયદના ચાઠાંવાળા જવલેજ માલમ પડે છે—કારણ સૈયદની રસી ( Vaccination )નો બહુ મોટો ઉપયોગ થાય છે.

## ધાબાં (FRECKLES).

સુરજનો તડકો ચામડીપર બહુ પડવાથી તેની ઉપર પીળા અથવા તપકીરિયા રંગનાં ધાબા પડે છે! કેટલીક વખતે ઠંડીથી પણ એ ધાબા પડે છે. ગરમીનાં ધાબાં ગરમીની મોસમ પૂરી થયા પછી નિકળી જાય છે. જેઓની ચામડી બહુ ખુબસુરત હોય છે તેઓની ચામડીપર એ ધાબાં જલદી અસર કરે છે. જ્યારે એક વખ્ત ધાબાં પડે છે કે તે નિકળવાં બહુ મુશ્કેલ છે, પણ તે છતાં જો બહુ સાવચેતી રાખી હોય તો નિકળી જાય છે. એ ધાબાં કાહાડી નાખવા માટે ઘણી દવાઓ છે પણ નીચલી દવા સારી કહેવાય છે:—

"બે ચમચા લીંબુનો રસ અને તેટલુંજ પાણી, એક ચમચો ગ્લીસરીન અને ચાહની ચમચી ઉપરવેર ભરીને ટંકણખાર (Borax) એ સઘળાંને મેળવી નાખવું અને દહાડામાં બેથી ત્રણવાર લગાડવું. ચહેરો પંદરથી વીસ મીનીટ પછી સાફ ટુવાલથી ઘસી ઘસી ખુબ સુકો કરવો."

સુરજના તડકાંથી ચામડી બળી ગઇ હોય, પીળાં ચાઠાં પડયાં હોય અને ઘણી અડચણ ન થઇ હોય તો તાજું દૂધ લગાડવું. જો ઘણી અડચણ થઇ હોય તો એક ચમચો 'તીંકચર ઓફ બેનઝોઇન' ( Tincture of Benzoine ) લોબાનનો અરક અને ત્રણ આંઉસ ગુલાબનું પાણી ભેળી લગાડવું.

## ચામડીપર કરચલી થવાનું કારણ અને ઈલાજો.

ચામડીપર કરચલી ઘણું કરી ઘડપણમાં આવે છે. એનું કારણ એ કે ચામડીની હેઠેની ચરબી તવાઇ જાય છે, તે ચરબી શરીરની નબળાઇથી શરીરના વપરાસમાં આવે છે, અને ચામડીને જોઇતી ચરબી રહેતી નથી તેથી ચામડીપર કરચલી આવે છે. કેટલાક જુવાનિયાઓને પણ અતયંત ફિકર, ચિંતા, નબળાઇ વગેરે સબબથી કરચલી આવે છે અને જુવાનીમાં ઘડપણ આવે છે. કરચલી કાઢી નાખવી હોય તો,

પ્હેલાં સારો ખોરાક જેવો કે 'કૉડલીવર ઓઇલ' (Cod liver oil) અને પપેટા ખાવા, થોડી અંગ કસરત લેવી, અને ચામડીપર નીચે પ્રમાણે 'કોલ્ડ ક્રીમ' (cold cream) લગાડવું. પહેલાં ગરમ પાણીથી ચામડીને સાફ કરવી પછી ટુવાલે ઘસી સુક્કી કરવી અને જેવી ચામડી ગરમ થાય કે હાથપર 'કોલ્ડ ક્રીમ' લઇ નીચેથી ઉપર લગાડવું. હાથ હેઠેથી ઉપર અને ગાળ આગળથી કાન તરફ લગાડવું. આવી રીતે ફ્રાન્સની સ્ત્રીઓ મોટી ઉમર છતાં કરચલી વગરનો જુવાન ચહેરો રાખી શકે છે.

## ચામડી ઝુલી પડવાનું કારણ અને ઇલાજો.

જ્યારે ચામડીની નીચેની ચરબી ઘણીજ તવાઇ જાય છે ત્યારે કરચલી આવે છે, પણ જ્યારે થોડી તવાય છે ત્યારે ચામડી ઝુલી પડે છે. કેટલીક વખતે એ ચામડી ટાઇટ કરવા ફટકીનું પાણી કેટલાકો લગાડે છે, પણ એ ચીજ ચામડીને નુકસાન કરે છે. સર્વથી સરસ ઉપાય તો એજ છે જે આંગની ચરબી વધારવી. તે માટે ચાહ અને કાફીને બદલે કોકો અને 'કૉડ લીવર ઓઇલ' વાપરવું, જેથી થોડા વખતમાં ચામડી ટાઇટ થઇ જશે.

ચામડીને ખુબસુરત કેમ બનાવવી અને ચામડીનાં દરદો કેમ દૂર કરવાં તે પુરતા ખુલાસાથી તપાસી ગયાં છીએ. જો કોઈ આ ઉપલી રીત પ્રમાણે ચાલે તો તેણીની ચામડી કાંઇ પણ શક વગર ખુબસુરત રહેશે, અને તેણી ઘડપણમાં પણ પોતાની ખુબસુરતી જાળવી રાખશે.

## બાલનો ખુબસુરતી સાથનો અંગત સંબંધ.

બાલ આપણી ખુબસુરતી અને ચામડીના બચાવને માટે કુદરતે પેદા કીધા હોય એમ લાગે છે. બાલની અજાયબ જેવી કરામત આપણે જોઇ ગયાં છીએ અને બાલનો ચામડી સાથેનો સંબંધ પણ તપાસી ગયાં છીએ. બેશક બાલ આપણી ખુબસુરતી વધારે છે. જો કોઇ સ્ત્રી પોતાના માથાના બાલ બોડાવી નાખે તો તેણી કેવી બદસુરત થાય? તેણી એવી કદરૂપી દેખાય કે તેણીનો ચહેરો જોવાથી કમકમાટ ઉપજે. આપરથી માલમ પડે છે કે બાલ ખુબસુરતીને વાસ્તે બહુ અવશ્યના

છે. વળી બાલ આપણી ચામડીની સંભાળ રાખે છે, મુખ્ય કરી માથાંના બાલ આપણા માથાંનું બહુ રક્ષણ કરે છે. બાલથી માથાંની સરદી ગરમી બરાબર રહે છે.

સ્ત્રીઓ મરદોના કરતાં વધુ બાલ રાખે છે કારણ તેઓ બહુ ખુબસુરત દેખાવાની જરૂર ધારે છે. જ્યારે બાલને અને ખુબસુરતીને આટલો નિકટ સંબંધ છે ત્યારે બાલનું કેમ રક્ષણ કરવું, બાલને કેમ સાફ રાખવા, અને કેમ વધારવા તે જાણવું બહુ જરૂરનું છે.

## બાલનું ખરી જવું : તેનાં કારણો અને ઈલાજો.

આપણે આગળ જણાવ્યું તેમ બાલ જ્યારે બહુ ભારી થાય છે અને જ્યારે ચામડી ટેકવી શકિત નથી ત્યારે ખરી જાય છે, અથવા તો બાલનાં મૂળને લોહીમાંથી પુષ્ટિ ન મળે ત્યારે પણ ખરી પડે છે. એક સ્ત્રી તનદુરસ્ત ન હોય, નબળી હોય, બહુ અભ્યાસ કરતી હોય, ગુસ્સાવાળી હોય અથવા તો ફિકર ચિંતા રાખતી હોય, તો તેણીના બાલ બહુ જલદીથી ખરી જાય છે. બહુ ગરમી અને બતીની ગરમીથી પણ બાલ ખરી જાય છે. એ વતરોગે હોજરીના બગાડાથી, નબળાઇથી, ચામડીના દરદથી, બહુ દારૂ પિવાથી, રાતના ઉજાગરાથી અને નિયમસર ન ચાલવાથી માથું બોડકું થઇ જાય છે.

## બાલ વધારવાના ઈલાજો.

જો બાળની વધ બરાબર થતી ન હોય તો થોડા થોડા કાપ્યા કરવા. જો બાલ ખરી જતા હોય અને બાલની વધ વધારવી હોય તો સર ઇરેમસ વીલસન ( Sir Irainus Wilson ) પ્રમાણે નીચલી મેળવણી લગાડવી. 'યુ-દી-કોલન' ( Eau-de-Cologne ) ૨) આંઉસ 'ટીંક્ચર ઓફ કેનથરાઇડસ' ( Tincture of Cantharides ) ૨) ડ્રામ, લવનદરનું તેલ ( Oil of lavender ) ૧૦) ટીપાં. આ મેળવણી બાળ ઝીણા કાપી બાલથી ચામડીપર દિવસમાં બેવાર ઘસવી. જો તેથી ચામડીપર સોજો આવે તો થોડા દિવસ લગાડવું બંધ કરવું અને થોડા દિવસનો ખાંચો નાખીને લગાડયા કરવું.

જો માથું બોડકું થઇ ગયું હોય, અથવા તો તાલકી ઘસાઇ ગઇ હોય તો, અંદરનાં મૂળ ઘસાઇ જવાથી કાંઇબી દવા કારગટ લાગતી નથી. પણ જો સ્ત્રી જુવાન હોય તો નિરાશ થવાનું કાંઇ કારણુ નથી—બહુ દવાઓ છે. આપણે ઉપર જણાવ્યાં તે કારણથી માથું બોડકું થયું હોય તો તે કારણુ દૂર કરવું. જો નબળી તનદરોસ્તી અને બિમારીથી થયું હોય તો 'કૉડલીવર ઑઇલ' અને 'આયર્ન' અને કુઇનીન (Iron and quinine) આપવું બહુ ફાયદાકારક છે. બોડકાં માથાંને માટે નીચલી મેળવણી પણુ બહુ ફાયદાકારક છેઃ—

'પેરેફીન'નું તેલ (Paraffin oil) પા પાઇન્ટ, લવંડરનું તેલ (Oil of Lavender) ૧૦ ટીપાં, તીંક્ચર ઓફ કેનથરાઇડસ (Tincture of cantharides) બે ડ્રામ."

આ મેળવણી ખુબ હીલવીને દિવસમાં બે વખત બાલના મુળમાં ઘસી ઘસીને લગાડવી.

## જુવાનીમાં ભુરા બાલ: તેના કારણો અને ઈલાજો.

અગાઉના વખતમાં આપણા મોટા બાવાના બાલ ભુરા થતા હતા. પણુ હાલતો આપણે અઘોર ઉંમરના આદમીઓના બાળ સફેદ જોઇયે છીએ.

ભુરા બાલ થવાનાં કારણુ પણુ આગળ બોડકાં માથાંને માટે કહી ગયા તેજ છે; ફિકર, ચિંતા, મનનો ઉકળાટ, વિગેરે, અને તેની સાથે કસરત વગરની (Sedentary life) બેસી બેસીને જીંદગી ગુજારવાથી પણુ એમ થાય છે. કેટલીક વખતે ચામડીનાં દરદથી અથવા તો નજળાથી તે બાજુની 'નરવ્સ' ખરાબ થઇ જવાથી બાલને પોષણુ મળતું નથી તેથી થાય છે. કેટલાઓને જન્મથીજ ભૂરા બાલ હોય છે. બહુજ બિમારીથી કેટલીક વખતે બાળ ભૂરા થાય છે, પણુ તે ભૂરા થયલા બાલ જયારે તનદરોસ્તી મળે છે ત્યારે પાછા કાળા થાય છે. કેટલાક દાખલા મોજૂદ છે જેમાં બહુ ઘાસ્તી ફિકર અને ચિંતાથી એકદમ બાલ ભૂરા થઈ ગયા છે. થોડા વખતની વાત ઉપર બંગાળના એક સિપાઇને બંધવા તરીકે બીજા સિપાઇઓ આગળ પકડી લાવીને ઉભો રાખવામાં

આવ્યો અને તેઓની નજર આગળજ તેના સિપાઇ તરીકેનાં કપડાં કાઢી લીધાં. આ સમયે તે ખુબ ધ્રુજવા લાગ્યો અને પોતાની ધાસ્તી ભરેલી હાલતનો તેજ વખતે તેને પુરનો ખ્યાલ આવ્યો. અત્યંત ધાસ્તીથી અરધા કલાકમાં તેના માથાંના દરેક ભાગના બાલ ભુરા થઇ ગયા!

જુવાનીમાં બાલ ભુરા થતા અટકાવવા હોય તો ઉપલાં કારણોથી દૂર રહેવું. જે કમનસીબ આદમીના બાલ ભુરા થયા હોય તેઓને ઉપર જણાવેલી 'પેરેફીન' (Paraffin)ની મેળવણી બાલને બહુ પુષ્ટિ આપશે.

## માથાંની ચામડીનાં દરદો અને તેથી થતી બાલને ઈજા; એ દરદના ઇલાજો.

કેટલીક વખતે માથાંની ચામડીપર દરદ થાય છે, જેથી બાલ ઉગતા નથી. એ ચામડીનાં દરદને ડૅનડ્રફ (Dandruff) કરીને કહે છે, જે દરદથી માથાંની ચામડીપર ભીગડાંની કાની નાના નાના ચામડીના પોપડા બંધાય છે અને ખરા ચોળવાથી કપડાંપર પડે છે. કેટલીક વખતે એવા પોપડા નાક અને ગાલપર થાય છે, માથાના બાલ આ કારણથી ખરી પડે છે, ભુરા થાય છે, અને ચમક ખોઇ દે છે.

### ઇલાજો.

"એક પાઇન્ટ પાણીમાં થોડો કપૂર નાખી તેમાં ૨ ડ્રામ ટંકણખાર (Borax) નાખી એ મેળવણી બનાવી અઠવાડિયામાં એક બે વખત માથું સાફ કરવું. અથવા "સૉલ્ટ ઑફ તારતર" (Salt of Tartar) ૨ ડ્રામ ને એક પાઇન્ટ પાણીમાં નાખી બાલ ધોવા.

## બાલની સંભાળ રાખવા બાબે કેટલીક સૂચના.

સર ડબ્લ્યુ દેવનંટ (Sir W. Devnant) કહે છે કે "ખુબસુરતી એ મરદ અથવા સ્ત્રીને ખોદાઇ બક્ષેશ છે, પણ સર્વેથી ઉત્તમ ખુબસુરતી બાલમાં છે, જે વગર ખરી સંપૂર્ણતા હોય નહિ. જે આદમીને કુદરતે માથાંપર સારા બાલની બક્ષેશ કીધી હોય તેઓએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઇયે, કારણ ખોટી રીતે અને બેદરકારીથી ગમે તેવો બાલનો વધ હોય તે છતાં તે નબળા પડી જાય છે અને થોડા વખતમાં નાશ પામે છે."

જો બાલને મજબુત અને તનદુરોસ્ત રાખવા ચાહતા હો તો તેઓને વારંવાર ગરમ પાણીથી ધોવા, ચામડીને ઘસવી અને સંભાળથી બાલને સુકવવા. જો બાલપર દરરોજ સવારના પાંચ મિનીટ બ્રશ ચોળવામાં આવે તો બહુ ફાયદેમંદ છે. આવી સહેલી રીતથી બાલનાં મૂળને શક્તિ મળે છે, વધારો થાય છે. અને ચળકતા અને નરમ રહે છે. બ્રશ મોટા બાલવાળો અને મોટો વાપરવો. જો બાલને સારી હાલતમાં રાખવા માંગતા હોવ તો તેને થોડા થોડા કાપ્યા કરવાની જરૂર છે, અને ચોકસ હદથી વધારે ઉગવા દેવા નહિ. જેમ બાલ નાના હશે તેમ વધારે મજબુત રહેશે. જેઓના બાલ બહુ સુક્કા રહેતા હોય તેઓને "સાલેડ તેલ" (Olive Oil)થી સરસ લગાડવાનું બીજું કાંઇપણ મળશે નહિ, બીજી બધી બનાવટો વેચવામાં આવે છે તેમાં સર્વથી સરસ એજ તેલ છે.

## બાલ રંગવામાં સમાયલો જોખમ.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં હાલ બાલ રંગવાની ટેવ પડી છે. બાલને ખુબસુરત કરવા જાત જાતના રંગોથી બાલને તેઓ રંગે છે જે નુકસાનકારક છે, કારણ દરેક એવી બનાવટમાં **સીસું** વાપરવામાં આવે છે; તેના ઉપયોગથી સીસાનું ઝેર ચડે છે અને તેથી બાલનો નાશ થાય છે. જેઓ એવા રંગનો ઉપયોગ કરે છે તેઓના બાલ જલદીથી નાશ પામે છે અને શોભાયમાન થવાને બદલે ઉલટાં કદરૂપાં બને છે. વળી બાલ રંગવાવાળાને એકજ દહાડો રંગવા નથી પડતા પણ દરરોજ એવી ઝેરી મેળવણી લગાડવી પડે છે. જો દરરોજ તેવા રંગ ન લગાડે તો તેનો ચહેરો હસવા જેવો લાગે છે.

## ચહેરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવાની રીત.

ચહેરાનો સર્વથી ઉત્તમ શણગાર બાલ છે. ચહેરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવા એ એક હુન્નર છે. અને દરેક માણસ જે પોતાના ચહેરાને શોભાયમાન રાખવા માગતા હોય તેઓએ તેનો અભ્યાસ કરવો જોઇયે. ચોકસ ઢબથી બાલ ઓળવાથી ચોકસ ચહેરાના ઘાટમને ઠીક લાગે, પણ તેજ ઢબથી બીજા ચહેરાપર શોભે નહિ. દાખલા તરીકે જે સ્ત્રીઓનો ચહેરો લાંબો હોય તેઓએ આગળા બાલને પાછળ તાણી રાખવા

નહિ, પણ તે બાલને કપાળપર કુદરતી રીતે નમરવસ પડવા દેવા, અને બાજુએથી એવી રીતે ઓળવા કે ઉપસી આવે નહિ. જેઓનો ચહેરો નાનો હોય અથવા બેઠો હોય અને કપાળ નાનું હોય તેઓએ આગળા બાલને ઢીલી રીતે પછવાડે ઓળવા, જેથી કપાળ જેટલું દેખાય એટલું દેખાવા દેવું, અને આજુબાજુના બાલને જેમ બને તેમ ઢીલા રાખવા જેથી માથું મોટું હોય તેમ જણાય. આ રીત અખત્યાર કરવાથી માલમ પડશે કે ચોકસ રીતે બાલ ઓળવાથી ચહેરાનો ઘાટ ઘટમ ઘણો ફેરવાઇ જાય છે. તેથી દરેક સ્ત્રીઓએ પોતાના ચહેરાને માફક આવે તે રીતે બાલ કેમ ઓળવા તે પોતે શોધી કાઢવું જોઈએ, જેમ કરતાં કેટલીક સ્ત્રીઓ કપાળ પર બેવબરેલી હદસુધી બાળનાં લટિયાં રાખી બીજાની નજરમાં પોતાની હસી કરાવે છે, તેથી હદથી બાલ નહિ રાખતાં શોભા અને શણગારની પણ મલાજાભરી હદ સાચવવા-માંજ ખરી ખુબસુરતી જાણવી.

## દાંત સાથે ખુબસુરતીનો સંબંધ.

ચહેરાના દેખાવ અને ઘાટ ઘટમપર દાંત બહુ અસર કરે છે. બેડાં રોકાં ચહેરાનો ઘાટ, કે જે વગર ખરી ખુબસુરતી હોઇ શકેજ નહિ, તેનો આધાર મ્હો અને હડપચી જડબાં અને એક સરખા દાંત પર છે. મ્હો ઘણા સારા ઘટમનું હોય તે છતાં જો દાંત વાંકા ચુકા અને પડી ગયલા હોય તો સઘળો ઘાટ ઘટમ બગાડી નાખે છે. જો ચોકસ ગણત્રીના દાંત ન હોય તો જડબું સંકોચાઇ જાય છે, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે ચહેરાનો ભાગ ગીમળાએલો થઇ જાય છે. એક અમેરીકન લખનાર લખે છે કે, “ જે સ્ત્રીના દાંત ખુબસુરત હોય, તેણીને બદસુરત કહેવાઇ શકાય નહિ.” આ યાદ રાખવું ઠીક પડશે કે કુદરત તેમજ દાંતના ડાકટર બન્ને સરખી રીતે ખુબસુરત દાંત પુરા પાડી શકે છે.

## દાંતની તનદરોસ્તીપર અસર.

મી૦ જયોર્જ જેમ્સ પલેટ કહે છે કે “ જીંદગીની અરધી મુસીબતો અને બિમારી સારા દાંતની ગેરકાળજીથી થાય છે.” જો દાંત કહોતી

હાલતમાં હોય અથવા દાંતો પડી ગયા હોય તેા તનદુરોસ્તી સાજી રહી શકે નહિ, બદહજમી અને તેથી થતાં બીજા દરદોનું એક મૂખ્ય કારણ ખોરાક બરાબર નહિ ચવાવાનું છે. લાંબો વખત થયો અખતરાઓથી સાબિત થઇ ચુકયું છે કે ખોરાક હોજરીમાં જાય તે અગાઉ જો બરાબર ચાવવામાં ન આવ્યો હોય તો તે બરોબર પાચન થતો નથી. આવી રીતે જો દાંત બરોબર ન હોય તો પાચન શકિત કમી થાય છે અને તેથી તંદુરોસ્તી બગડી જાય છે, માટે તંદુરોસ્તી વધારવી હોય તો દાંત સારી હાલતમાં રાખવાની અતી જરૂર છે.

## દાંત સડી જવાનાં કેટલાંક કારણેા.

બરલીનનો દાકટર રીતર ( Dr. Ritter ) જણાવે છે કે ૬૩૭ માણસો કે, જેમાં પંદર વર્ષની અંદર ના ૪૦૦ હતા, તેમાં ફક્ત સેંકડે પાંચ ટકાથી સેહજ વધુ માણસોના દાંત સંપૂર્ણ હાલતમાં હતા.

હવે દાંત કોહવાનું કુદરતી કારણ કશું છેજ નહિ, પણ દાંતો હંમેશાં અકુદરતી રીતે એટલે આપણી ભૂલથીજ કોહે છે. કુદરતે માણસના દાંત જીંદગી સુધી ચાલે એવા બનાવ્યા છે, પણ આપણે ગુનેહગાર છીએ, આપણા કહેવાતા સુધારાના મૂર્ખાઇ ભરેલા રિવાજોથીજ દાંતો નાશ પામે છે. સિદ્ધાંતોપરથી સાબિતી મ. છે કે જંગલીઓ દાંતના દુઃખથી પીડાતા નથી. આપણા ચાવવાના અવયવોનો નાશ થવાનું મૂખ્ય કારણ તેજાબો અથવા અરકો ( Acids ) છે જે દાંતપરનાં સફેદ પડ ( enamel ઇનેમલ ) ને કોટરી નાખે છે. એ તેજાબો અને અરકો મુખ્ય કરીને અથાણાં, સાસ, સરકો, મીઠાઇઓ, વગેરેથી ભરેલા ખોરાકથી અને તેવાજ પિણામાં હોય છે. કાચાં ફરૂટના અરકો પણ દાંતનો બહુ નાશ કરે છે. કેટલાંક દાંતના મંજનો દાંતને સારા રાખવાને બદલે ઉલટી અસર કરે છે, અને દાંતનો નાશ કરવામાં મૂખ્ય ભાગ બજાવે છે. જે બનાવટો દાંતને બહુ જલદીથી સાફ કરે છે, તેજ મુખ્ય કરી જલદી ખરાબ કરે છે. તે મંજનોની બનાવટમાં રસાયણ શાસ્ત્રથી બનાવેલા તેજાબો, ફટકી વિગેરે હોય છે, જે દાંતના સફેદ પડ ( Enamel ) ને અતીસય નુકશાનકારક છે.

## દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત.

દાંતને તંદરેાસ્ત હાલતમાં રાખવાને માટે સર્વેથી જરૂરની અને બહુ ધ્યાન આપવાજોગ બાબત છે તે સફાઇની બાબત છે. જો દરેક આદમી ખાઈ રહ્યા પછી દાંત સાફ કરે તેા જરૂર દાંતના દાકટરેા ભૂખે મરે. જેઓ ધંધા ધાપામાં બહુ રેાકાઈ જાય છે તેઓને એમ કરવાનું બનતું નથી તે છતાં દિવસમાં અને રાતના સુતી વખતે દાંત સાફ કરવાની બહુ અગત્ય છે. રાતના સુવા જવાની અગાઉ ખેારાકની રજકણેા જે દાંતમાં ભરાઇ રહી હેાય તે કાઢી નાખવાની બહુ જરૂર છે. આ નાની રજકણેા મ્હેાની ગરમી અને ભીનાશથી નરમ થઇ કહેાવા માંડી છે, તેજાબ જેવી બને છે અને તેજ દાંતના બહારનાં પડ કેાહવાડી નાખે છે.

દાંતના મંજનને વિષે એમ જણાવવું જોઈએ કે એવી બનાવટેાની કાંઇપણ જરૂર નથી, કારણ એ બધી બનાવટેા આડકતરી રીતે દાંતને નુકસાન કરે છે. સાધારણ સાબુ અને પાણી સર્વેથી ઉત્તમ દાંતનું મંજન છે, પણ કમનસીબે લેાકેા આવા ખર્ચ વગરના ઉપાયથી સંતેાષ પામતા નથી. જો દાંતની સફેદાઇ નિકળી ગઇ હેાય તેા ચુલાની મેસ અથવા બારીક વાટેલેા કેાલસેા બહુ ઉત્તમ છે. આ ઘરઘટુ ઇલાજ કાંઇભી નુકસાનકારક નથી, થેાડા દિવસ એ રીતે દાતણ કરવાથી દાંત ચળકતા અને મેાતી જેવા થશે. દાંતનેા બ્રશ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, આપણી સ્ત્રીએા દાંતનેા બ્રશ મુદ્દલ વાપરતી નથી, તેથી દાંતેાને બહુ ઇજા થાય છે. જો બ્રશ ન વાપર્યેા હેાય તેા બે દાંતની વચમાં જે ફાટ રહે છે, તેમાંનેા કચરેા કદી પણ નિકળતેા નથી માટે દાંતનેા બ્રશ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, પણ બ્રશ કઠણ નહિ હેાવેા જોઈએ. કઠણ બ્રશથી દાંત અને પારા બન્ને ઘસાઈ જાય છે અને નુકસાનકારક થઈ પડે છે. કઠણ બ્રશથી દાંતની હેઠેનું માંસ અથવા પારા ઘસાઇ જાય છે, અને જેને સારૂં 'ઇનૅમલ' હેાતું નથી તેા હવા લાગવાથી દાંત જલદીથી પડી જાય છે. માટે બ્રશ બહુ નરમ બાલનેા વાપરવેા અવશ્યનેા છે. જેઓ પેાતાના દાંત મજબુત રાખવા માંગતાં હેાય તેઓએ બહુ ગરમ અથવા ઠંડી ચીજ પિવા ખાવાથી પરહેજ રહેવું. દાંતના 'ઇનૅમલ' ને બહુ ઠંડી ગરમી ઘણીજ નુકસાનકારક છે. ખાટી ચીજોથી, તેજાબ અને અરક-

વસ્મા ખોરાકથી, ચટણીથી, સોસથી, દારૂથી, તંબાકુથી, ક્વાથાથી અને કાચાં ફુટથી દુર રહેવું. દાંતે કાંઇ પણ કઠણ ચીજ ભાંગવી નહિ. હાલ કેટલાક જુવાનિયાઓ મૂર્ખાઇ કરી દાંતવડે કઠણ ચીજ ભાંગે છે, જેથી દાંત અને કેટલીક વખતે આંખને પણ હુશિયારી કરવા જતાં ઘણું ગંભીર નુકસાન કરે છે.

## બનાવટી દાંત.

દાંત વિષેનો હુન્નર થોડું થયાં બહુ આગળ વધ્યો છે. હવે સારા બનાવટી દાંત ને કુદરતી દાંત ભાગ્યેજ ઓળખાઇ શકાય છે: પણ બનાવટી દાંત બહુ ચળકતા અને સફેદ હોય છે. પહેલાં બનાવટી દાંત પહેરવાથી થોડી ઘણી બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે, પણ ધીરજ રાખી થોડો વખત ચાલુ રાખ્યું હોય તો બેચેની નિકળી જાય છે. જેઓ દાંત વગર બદસુરત દેખાતા હોય અને ખોરાક ચાવી શકતા ન હોય તેઓને બનાવટી દાંત આશીર્વાદ સમાન છે. સર જોન ફોરબસ (Sir John Forbes) નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"હમણાંની મંડળીમાં નહિ ગણી શકાય એવા આશીર્વાદો ભોગવીએ છીએ, તે સઘળા અજાયબ જેવી હુન્નરની ખીલવણીને આભારી છે. સર્વથી સરસ સુખ જે આપણે ભોગવીએ છીએ તે દાંત વિષેની વિદ્યાથી—મુખ્ય કરી બનાવટી દાંતથી—ખુદાઇ આદમ જાતના ચહેરાની ખુબસુરતી જતી રહેલી પાછી બક્ષવી એજ માત્ર નબળી આદમ જાતને મોટો આશીર્વાદ છે; પણ તે (ખુબસુરતી) ઘડપણમાં જે વખતે નાશ પામી હોય તે વખતે વધારવા સંપૂર્ણ ચાવવાની શક્તિ એ સર્વથી અમૂલ્ય બક્ષેશ છે, અને જેઓએ તે મેળવી છે તેઓજ એની પિછાણ કરી શકે."

## શરીરનો સંપુર્ણ ઘાટઘટમ અને તેના સરખાં પ્રમાણો.

કુદરત ઘણી ઉત્તમ અને સંપૂર્ણ ગણત્રીથીજ પોતાનું સર્વ કામ કરે છે, અને શરીરની રચના કરવામાં કાંઇ અપવાદ વાપરતી નથી. એ એક અજાયબ જેવી બિના છે કે દરેક માણસનું આખું શરીર તેના પગલાંથી છ ગણું

મોટું હોય છે, પછી તે માણુસ જાડું હોય યા પાતળું હોય—રાક્ષશ જેવું મોટું હોય અથવા વેહેંતિયાં જેવું નાનું હોય. જો એક માણુસનું શરીર આ કાનુનથી વેગળું જાય તો તે સંપૂર્ણ ખુબસુરતીથી વેગળું ગયલું જાણવું. ચહેરો, કપાળની સર્વેથી ઉંચેની ટોંચથી તે હડપચી સુધીનો ભાગ આખા સંપૂર્ણ શરીરના દશમાં ભાગ જેટલો હોય છે. એજ રીતે હાથ પણ હોય છે—હાથનું પ્રમાણ વચલી આંગળીની ટોંચથી તે પોંહચા સુધી લેવું, છાતીની ઉંચી ટોંચથી કપાળની ડોક વેરનો ભાગ આખાં શરીરના સાતમા ભાગ જેટલો હોય છે, બન્ને હાથ પોહોળા કરી લાંબા કર્યે અને એક હાથની વચલી આંગળીથી બીજા હાથની વચલી આંગળીપર પ્રમાણ કર્યે તો તે પ્રમાણ શરીરની ઉંચાઇનું કપાળની ટોચથી તે પગની પાટલી સુધીના પ્રમાણની બરાબરનું હોય છે. જો ચહેરાની લંબાઇ બાલનાં મૂળથી તે હડપચીવેરની લઇ તેને ત્રણ ભાગમાં વેહેંચી નાખ્યે, તો પહેલો ભાગ જ્યાં બે ભવાં મળે છે, ત્યાં વેરનો હોય છે અને બીજો નાકનો ભાગ છે.

## ઘાટ ઘટમવાળી ખુબસુરત સ્ત્રીના શરીરનું પ્રમાણ કેવું હોવું જોઇએ.

"એક ઘાટ ઘટમવાળી ખુબસુરત સ્ત્રી ૫ ફીટ અને ૫ ઇંચ ઉંચાઇમાં હોવી જોઇએ અને તેણીનું વજન ૧૩૮ રતલ હોવું જોઇયે. પણ જો (૧૦) રતલ વધુ હોય તો તેણીની ખુબસુરતીની સંપૂર્ણતામાં ફેર પડશે નહિ; તેણીનું 'બસ્ટ' (Bust) એટલે છાતીથી ગાથાં સુધીનો ભાગ ૪૩ ઇંચિનો અને કમર ૨૪ ઇંચની, હાથની બાજુ આગળનો ભાગ ૧૩$\frac{1}{2}$ થી ૧૪ ઇંચ જેટલો અને હાથનું કાંડું ૬ ઈંચ. પગની ઘુંટી ૬ ઇંચ, પગના ટેટા ૧૪ ઇંચ, અને જાંગ ૨૦ ઇંચિની હોવી જોઇએ.

## એક સ્ત્રીએ શરીરની ઉંચાઇ કેમ મેળવવી.

પ્રૉફેસર હીલ્સલીક પોતાનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—
"એક આદમીની વધ જન્મયા પછી તરત ઘણીજ હોય છે, એક બચ્ચું પહેલાં વર્ષમાં લગભગ ૯ ઇંચિ જેટલું વધે છે, ત્યાર પછી વધવાનું

પ્રમાણ ત્રણ વર્ષ લગી ઓછું ને ઓછું થાય છે. એ વખતમાં એક બચ્ચું જેટલું ઉમરમાં આવ્યા પછી વધવાનું હોય તેથી અરધું વધે છે, પાંચ વર્ષ પછી જ્યાં સુધી સોળ વર્ષની ઉમરે પુગે છે, ત્યાં સુધી એક સરખી નિયમિત વધથી વધે છે. એ અરસામાં અડસતો કાઢતાં દર વર્ષે ૨) ઈંચ વધે છે, સોળ વર્ષ પછી વધ બહુ થોડી હોય છે. તે વર્ષ પછી બે વર્ષ સુધી ½ ઈંચ દર વર્ષે વધે છે. અઢાર વર્ષથી વીસ વર્ષ સુધીમાં ભાગ્યેજ ૧) ઈંચ વધ થાય છે. પચીસ વર્ષની ઉમરે વધ થતી અટકી જાય છે."

ઉપલા પ્રોફેસરના માણસના વધ વિષેના અભ્યાસથી માલમ પડશે કે, એક આદમીની પોતાની ઉંચાઇ પચીસ વર્ષ સુધી થઇ શકે છે. માણસો શરીરે ઠીંગણાં હોય તો તેઓનો પોતાનો વાંક છે. ચોખ્ખી હવા, નિયમિત અંગકસરત, જલદી સુઇ જવું, અને ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની ઉંઘ એ સર્વે માણસની ઉંચાઈ વધારે છે. દાકટર તી. આર. એલીસનાં કહેવા પ્રમાણે, "જે એક માણસ સુરજની અને દહાડાની રોશની વધુ પ્રમાણમાં લે છે તો તે વધુ ઉંચાઇ મેળવે છે."

ઠીંગણા ઉધરભાવનું કારણ એજ કે તેઓ તનદરોસ્તીના નિયમ તોડે છે. બીડી પીવી એ સર્વથી મોટી બદી છે અને તે ઉંચાઇ વધતી અટકાવે છે. બિછાનાપર પગ પેટમાં ખેંચી લઈને સુવું તે વેંત્યાપણાનું બીજું કારણ છે. હંમેશાં મોટાં બીછાનાંપર સુવું અને જેમ શરીર લાંબુ થઇને સુવાય તેમ સુવું. ખોરાકમાં અનાજ ( grain ) આદમીના શરીરને ખીલવવાને બહુ ઉપયોગી છે. સકૉટલાંડના રહેવાસી બહુ ઉંચા હોય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ ઓટ-મીલનું પુડીંગ ખાવાના બહુજ શોખીન હોય છે.

## શરીર ચરબીથી બહુ જાડું થઇ જવાનું કારણ અને તેના ઈલાજો.

આ જીંદગીમાં થોડાંજ માણસો પોતાની સ્થિતિને માટે સંતોષી હોય છે, તેમજ શરીરની બાબતમાં પણ છે. જાડાં માણસો પાતળાં થવા માંગે છે જ્યારે પાતળાં માણસો જાડા થવા માંગે છે. પણ

જેઓનું શરીર મધ્યમસરનું હોય છે તેઓ ખરા ભાગ્યશાળી છે. બહુ ચરબીથી શરીરમાં બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે, એથી જાડાં માણસો પોતાનું વજન ઓછું કરવા માગે તેમાં કાંઇ અજાયબી નથી. દાકટર ઇપેટ દેનસમોસ કહે છે, કે "ચરબીથી જાડા થવાનું કારણુ એટલુંજ કે જોઇએ તે કરતાં જાસ્તી ખોરાક લેવો, જેનું પરિણામ એ આવે છે કે શરીરનો કચરો બહાર કાઢવાનું કેટલાક અવયવો પોતાનું કામ બજાવી શકતા નથી." બીજા બોલમાં કહે તો એ દાકટર એમ જણાવવા માગે છે કે બહુજ ખાધાથી શરીર એકદમ જાડું થાય છે, તેથી એ દરદનો ઇલાજ દેખીતો છે; બહુજ જાડા માણસે નિચલા ટુંક નિયમો પ્રમાણે ચાલવું; જેમ બને તેમ થોડું ખાવું, પિવું અને સુવું, ચાલવાની, સાઇકલની, દોડવાની અને વહાણુપર હલેસાં મારવાની કસરત જે આંગનો પરસેવો બહુ કાઢે છે તે કરવી. જેઓ ઘરની બહાર કસરત કરી શકતા ન હોય તેઓએ ઘરમાં ખુબ કામકાજ કરવું. ચોક્કસ ખોરાક અને પિણુંથી પરહેઝ રહેવું, તેમાં મૂખ્ય કરી સુપ ( સેરવો ), માખણુ અને ચરબીવાળી વસ્તુ, ખાંડ અને દરેક જાતની મીઠાઇ, અને બહુ પુષ્ટિકારક ખોરાક, દુધ, પેસત્રી, બટાટા, દાળ, ચોકલેટ, કોકો, બીર અને ભારી વાઇનોથી દુરજ રહેવું.

## બહુ પાતળાં શરીરને ઘટમદાર જાડું કેમ બનાવવું.

બહુ પાતળું શરીર થવાનું મુખ્ય કારણુ પાચન શકિત બગાડવાનું છે, કેટલાક આદમીઓ હમેશાં ખાય છે પણુ ચરબદાર થતા નથી. તેઓનો શરીરનો બાંધો કુદરતી પાતળો હોય છે, અને ગમે તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાધા છતાં તેઓ જાડા થઇ શકતા નથી. જ્યારે કેટલાક પાતળા માણસો સારી માવજતથી માટેલા બને છે. ચરબી તવાઇ જવાનાં ઘણાં કારણો છે. તેમાં ખોટી કીસમનો ખોરાક, હદથી બહાર કામકાજ, અભ્યાસ, ફિકર, ચિંતા અને સારી ઉંઘની ગેરહાજરી મૂખ્ય છે. થોડી અંગ કસરત કરવી, ૧૦ કલાક સુવું, શાંત મન રાખવું અને ચરબી વધારે તેવો ખોરાક ખાવો. સરકો, દારૂ, ચાહ, કાફી અથવા ખાટાં ફુટ ખાવાં નહિ. તે ઉપરાંત કદી પણુ ફિકર ચિંતા

રાખવી નહિ. જેમ અંગ્રેજીમાં કહેવત છે ' Laugh and grow fat ' ' હસો અને મોટેલા બનો ' તે પ્રમાણે અમલ કરવો. એવા માણસે ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરવો બહુ જરૂરનો છે.

## ગોળ ખભાં અથવા તો બરડાના કાંઠાનું ઉપરથી વળી જવું: તેના ઇલાજો.

જેઓ બેસીને બહુ કામ કરતા હોય છે તેઓનો બરડો વળી જાય છે અને ખુંધ નિકળે છે, પણ ઘણુંખરૂં જેઓની તનદરોસ્તી નબળી હોય છે તેને પણ ખુંધ નિકળે છે.

એ કદરૂપાપણું કાઢી નાખવાને માટે પટા બનાવવામાં આવ્યા છે જે બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. પણ જો એ કદરૂપાંપણામાંથી તદન સાજું થવું હોય તો ચોકસ સારવાર અને દવાની જરૂર છે. હમેશાં ટટાર બેસવાની ટેવ પાડવી, ચાલતી વખતે પણ ટટાર ચાલવું અને છાતી બહાર કાઢવી, કઠણ ગોદડાંપર સુવું અને એકજ તકિયો વાપરવો. હમેશાં ચાલતી વખતે બરડાની પછવાડે હાથ જોડી ચાલવું. જેઓને વાંકા વળી જવાની ટેવ હોય તેઓએ મગદળ યા ' દમ-બેલ્સ ' વાપરવાં બહુ ઉપયોગી થઇ પડશે.

વળી બરડાનું વળી જવું, નબળાઇથી કાંઠો નબળો પડી જાય છે તેથી થાય છે. માટે સકૉટસ ઇમલસન ( Scot's Emulsion ) અથવા તો ' કૉડલીવર ઓઇલ,' બીજા પ્રકારમાં, અથવા તો " હાઇપો ફોસફેટ ઓફ લાઇમ અને સોડા " વાપરવાથી બરડાનાં કાંઠામાં જોર આવશે અને બરડો ટટાર રહી શકશે.

## ઘાટમદાર ગોળ છાતી કેમ ખીલવવી.

જો એક સ્ત્રીની છાતી ભરેલી અને ગોળ હોય નહિ તો તેણી ખુબસુરત કહેવાયજ નહિ. છાતીથી એક સ્ત્રીની ખુબસુરતી ઘણે દરજ્જે વધે છે. છાતીપરથી વળી તનદરોસ્તીની પિછાન થાય છે. છાતી એ સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો શણગાર છે. છાતીથીજ સ્ત્રી મરદથી તુરત ઓળખાઇ આવે છે. જો કોઇપણ સ્ત્રી ખુબસુરત થવા ચાહતી હોય તો તેણીએ છાતી ખીલવવાની જરૂર છે.

છાતી ખીલવવાનો ઉત્તમ વખત જુવાનીનો છે. એ વખતે પાંસળીઓ બહુ નરમ રહે છે અને તેથી જો ચોકસ કસરત કીધી હોય તો છાતી ખીલે છે. મોટી ઉમરે પણ નિરાશ થવાની કાંઇ જરૂર નથી, જો જોઇતી માવજત અને સંભાળ રાખી હોય તો બહુ સુધારો થાય છે.

શ્વાસ અને દમ લેવાની કસરતથી છાતી બહુ ખીલે છે. એક લખનાર એ વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે :—

"દરરોજ બચ્ચાંને ચોકસ રીતે શ્વાસ લેતાં શિખવવામાં આવ્યાથી મેં કેટલાક નબળાં અને બિમાર બચ્ચાંને તનદરોસ્ત થયલાં જોયાં છે. એવી રીતે દમ લીધાથી બરડો સીધો થાય છે, ખભાંના હાડકાં પોતાની જગાપર રહે છે, અને ગરદન જેમ કુદરતે માથાંનો ભાર ટેકવી રાખવા બનાવી છે તેમ પોતાનું કામ બજાવે છે. એ કસરતથી કાંઇ બહુ વખત જતો નથી." કસરતના વિષયમાં એ વિષે વધુ લખવામાં આવશે.

વિલાતમાં કેટલીક છોકરીઓની સ્કુલમાં પણ એજ કસરત કરાવે છે, ત્યાં છોકરીઓને પહેલાં સાદરી પાથરેલી જમીનપર ચત્તાં સુવાડે છે અને પછી દમ નાકવડે મ્હો બંધ કરી જેમ બને તેમ અંદર લેવા કહે છે. અંદર લીધેલો દમ થોડી પળ ઘેરી રાખી પછી હળવે હળવે નાક વાટેજ બહાર કાઢી નાખવો અને થોડો વખત થોભી એ પ્રમાણે થોડી મિનિટ રોજ ચાલુ રાખવું. નાક વાટે દમ અંદર લઇ થોડો વખત ઘેરી રાખવાની જરૂર છે. જે હવા દમમાં લઇએ તે હવા આપણા લોહી સાથે મળી લોહીને સ્વચ્છ બનાવે છે અને જ્યારે દમ બહાર કાઢીએ છીએ ત્યારે ખરાબ હવા બહાર નિકળી પડે છે.

બીજી રીતે છાતી ખીલવવાને વાસ્તે ચોકસ દમબેલ્સની કસરતો આવે છે, જે આપણે કસરતના વિષયમાં ખુલાસાથી તપાસીશું. વળી વહાણના હલેસાં મારવાથી અને હાથને ચોકસ પ્રકારે ઉપર અને બાજુએ ફેરવવાથી છાતી બહુ ખીલી નિકળે છે.

## પાતળી કમર.

સ્ત્રીઓમાં એવોજ ખ્યાલ છે કે પાતળા કમરથીજ ખુબસુરતી વધે છે. પણ તેમાં તેઓની મોટી ભુલ છે. ખુબસુરતીના કાનુનોથી અજ્ઞાન

હોવાને લીધેજ એવો ધખારો સ્ત્રીઓમાં પેવશ થયો છે. ચીનીઓ ખુબસુરત દેખાવાને માટે પોતાના પગ માહ કષ્ટથી નાના દેખાવાને ચીમળાવી નાખે છે અને તેઓના આ જંગલી રિવાજ માટે આપણે હસ્યે છીએ, તેજ પ્રમાણે આપણે સુધરેલા લોક જ્યારે કમર પાતળી કરવાને પટા અને બીજી રીતે ફાંફાં મારે છે, તેઓને કોણ હસતું હશે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ ? જો કે શરીરના બીજા ભાગો કરતાં કમર પાતળી હોવી જોઇયે અને કુદરતે તેમ બનાવેલી છે, પણ જે સ્ત્રીઓ આળસુ જીંદગી ગુજારે છે તેવી દરદી સ્ત્રીની કમર જરા જાડી હોય છે. પાતળી કમર દેખાડવાને આજની સુધરેલી બાનુઓ પટા બાંધે છે જે બહુજ નુકશાનકારક છે. એથી જાત જાતનાં દરદો થાય છે અને ખુબસુરતી વધારવાને બદલે ઉલટું દરદોથી સ્ત્રીનો ચહેરો ખરાબ થાય છે. ( એ વિશે પોષાકના વિષયમાં વધુ જુઓ. )

દુનિયામાં હાલનો સર્વેથી જોરાવર માણસ 'સૅન્ડો' જે હાલ આપણી તરફ પણ જાણીતો થયો છે, તે સ્ત્રીઓને પણ કસરત શિખવે છે. એ કસરતબાજ જણાવે છે કે જો સ્ત્રીઓએ પાતળી કમર રાખવી હોય તો કસરત કરવી. ચોકસ પ્રકારની કસરત કરવાથી કમરમાં આળસુ સ્ત્રીને જે ચરબી બંધાય છે અને કમર જાડી થઇ જાય છે તેમ થતું નથી, પણ તેથી કમરની ચરબી તવાઇ જાય છે અને કમર જોઇએ તેટલી પાતળી અને શોભાયમાન રહે છે. 'સૅન્ડો' પણ પોતાના સ્ત્રીઓ વિષેના દરેક લખાણમાં ટાઇટ પટાથી થતાં દરદો અને ગેરફાયદા વિષે લખે છે, માટે જે સ્ત્રીને શોભાયમાન પાતળી કમર જોઇતી હોય તેણે અંગ કસરત ચાલુ રાખવી, જેથી કમરમાંની ચરબી તવાઇ જશે.

## તાઇટ પટાને વિષે ડાકટરોનાં મત.

ડૉકટરોના કહેવા પ્રમાણે તાઇટ પટાથી પાચન શકિતનું ગુમ થવું, હીસટીરિયા, ગર્ભસ્થાનનાં દરદો, મ્હોપર ખીલો, લોહી વિકાર, હૃદયના વિગેરે દરદો થાય છે. આપણે પોષાકના વિષયમાં એ બાબત ખુલાસાથી જોઇશું.

## હાથને સુંદર કેમ બનાવવા?

એક આદમીના હાથ અને નખપરથી તે શું ધંધો અથવા કામ કરે છે તે માલમ પડે છે. જો પોતાના પ્રમાણીક કામથી હાથ ખડબચડા બન્યા હોય તો તેમાં કાંઇ શરમાવાનું નથી, પણ તે છતાં જો સંભાળ અને સફાઇ સુધડાઇપર એવા માણુસ વધારે ધ્યાન આપે તો એવા ધંધા છતાં હાથ સુંદર રહી શકે.

એક સુંદર હાથ નાજુક પણ માંસથી ભરેલો ચળકટો, અને સફેદ હોવો જોઇએ અને આંગળાંઓ નખ તરફથી સાંકડાં હોવા જોઇએ. જો કામકાજથી હાથની ચામડી ખડબચડી થઇ હોય તો બરાબર સારવારથી સાફ થઇ શકે. હાથના મોજા (gloves) વારંવાર પહેરવાથી હાથ નરમ રહે છે. જો હાથને સફેદ, નરમ અને ચળકતા બનાવવા હોય તો નીચલી મેળવણી લગાડવી :—લીંબુનો રસ અને ગ્લીસરીનને સરખા ભાગમાં લેવા અને તેમાં થોડો ટંકણખાર ( borax ) નાખવો. એ મેળવણી, હાથને પાણીથી ધોઇ સુકકા કરીને ઘસી ઘસીને લગાડવા. સાબુ કેવો વાપરવો તેપર પણ ધ્યાન રાખવું. હાથ ઠંડા પાણી કરતાં ગરમ પાણીથી સારી રીતે સાફ થઇ શકશે, પણ સાધારણ વપરાસને માટે ઠંડું પાણી બહુ ફાયદાકારક છે. જો હાથ ફાટેલા હોય અથવા ચામડી ફાટતી હોય તો લીંબુ ઘસવું. સાહીના ડાઘ હાથપરથી કાઢવા હોય તો (spirit of hartshorn ) લગાડવું. સારા નખથી હાથની શોભા વધે છે માટે નખ કેમ સાફ રાખવા તે તપાસ્યે.

## નખ ચળકતા અને સફેદ કેમ રાખવા?

નખ, જે હાથની શોભા વધારે છે તે, બેડાં રોફી ઘાટના, થોડા પારદર્શક અને સેજ રાતા રંગના હોવા જોઇયે. નખ એકદમ મોટા રાખવા નહિ તેજ પ્રમાણે વળી ટુંકા કાપવા નહિ; કારણ આંગળીની ટોંચને ખરાબ થતી અટકાવવા નાના નખોની જરૂર છે. નખ ટુંપ્યા કરવા, તેમાંનો તિક્ષણ હથીઆરથી મેળ કાઢવો અને નખને ઘસવા એ ખરાબ ટેવ છે. નખનો ઘસ્ર આવે છે તે નખને સારી હાલતમાં

રાખે છે. મોટા નખ રાખવા નહિ પણ દર આઠ દિવસે નખ કાપવાની જરૂર છે. નખ મોટા રાખ્યાથી નખમાં મેળ ભરાય છે, અને તે ઝેરી મેળથી કેટલીક વખત ખોરાક હાથે ખાવાથી ઇજા થાય છે, નખ કહોવાડી નાખે છે, અને હાથ નખના મેળથી બહુજ ખરાબ લાગે છે, માટે નખ સાફ રાખવા. બની શકે તો કાંટા ચમચાથી ખાવું.

આઠ દિવસમાં એક વખત નખ કાઢવાજ જોઇએ. નખને સફેદ રાખવાને નીચલી મેળવણી બહુ અસરકારક છેઃ—પાણી નાખેલો ગંધકનો તેજાબ (Diluted sulphuric Acid) ૨) ડ્રામ, ટીંકચર ઓફ મર (Tincture of myrrh) ૧) ડ્રામ, ઝરાનું પાણી ૪) આંઉસ. પહેલાં નખને સાબુથી ધોવા અને પછી ઉપલી મેળવણીમાં નખ બોરવા જેથી નખ બહુ સફેદ અને શોભાયમાન દેખાશે.

## હાથનો પોહોંચો અને કાંડીને માંસથી ભરેલાં અને શોભાયમાન બનાવવા કેટલીક સૂચના.

એક સ્ત્રીના હાથના હાડકાં અને નસો દેખાય તો તે બહુ ખરાબ દીસે છે. ખુબસુરતીને માટે હાથની કાંડી અને પોંહોચો ભરેલાં હોવાં જોઇયે. કેટલીક સ્ત્રીઓ ઉંચી બોંહેના બદન પહેરે છે અને હાથ તો દીવાસળી જેવા હોય છે ત્યારે બહુ હસવા જેવો દેખાવ જણાય છે.

એમ. ચારલ્સ બલૅન્ક (M. Charles Blank) કહે છે કે "પાતળો હાથ રેાગીષ્ટ શરીર અને ઓલાદની ઇધાણી છે."

જો હાથ, કાંડી, પોંહોચો અને બાજુ ભરેલાં અને શોભાયમાન બનાવવાં હોય, તો ડમ બૅલ્સની ચાલુ કસરત કરવી. ડમ બલ્સને મજબુત હાથે પકડવા અને હાથ ઉપર હેઠે અને બાજુએ ફેરવ્યા કરવાં અથવા હાથની હીલચાલ બહુ થાય તેવું કામ કરવું. **જે સ્ત્રી હાથનું કામ બહુ કરે છે તેણીના હાથ ખભાં સુધી બહુ શોભાયમાન થાય છે.**

કેટલીક યુરોપની સ્ત્રીઓ બૅાલમાં જવાને માટે પોતાના હાથને "પાલીશ" કરે છે, તેમ કરવાની નિચલી રીત તેઓ અખત્યાર કરે છે: ગુલાબનું પાણી અને ગ્લીસીરીન સાથે મેલવી હાથની ગુડી વેર ઘસી

ઘસીને લગાડે છે, અને ત્યાર પછી "કોલ્ડ ક્રીમ" લગાડે છે. એ ક્રીમને પંદર મિનિટ સુધી રહેવા દે છે અને પછી સફેદ ફ્લેનલે ઘસીને સાફ કરી નાખે છે. ત્યારપછી તેપર પાઉડર લગાડે છે અને ખુબ ઘસે છે. કહે છે કે આવી રીતથી ચામડી બહુ શોભાયમાન દેખાય છે.

## પગની સંભાળ.

આદમીનો મોટો ભાગ કંઇને કંઇ પગના દુઃખથી પીડાય છે.

ટાઇટ બુટ પહેરવાથી પગપર આંટણ તથા ચાકાં પડે છે, સાંધાઓ સુજી આવે છે અને અંગુઠાનું નખ માંસમાં ઘુસી જાય છે. જે બુટનો 'ટો' (Toe) ઘણો અણીવાળો હોય તે બુટ વાપરવું નહિ. તેથી ચાનીઓની કાની પગને દુઃખ દેવું પડે છે.

વળી મોજાં પણ જો બરાબર ગુંથેલાં ન હોય અને સીવેલાં હોય તો પગને ઇજા કરે છે. જો પગને બહુ સારા રાખવા હોય તો ગરમ પાણીમાં થોડું નીમક નાખી તે પાણીથી વારંવાર પગ સાફ કરવા.

## પગનાં દરદો અને તેના ઇલાજો.

પગનાં દરદો બહુ છે અને ઘણા માણસો તેથી પીડાય છે. પહેલી પીડા આંટણથી થાય છે. આંટણપર ચામડું રાખવું જોઇએ અને ટાઇટ બુટ પહેરવું નહિ. આંટણને નરમ કરવા તેપર સાબુનું પાણી ખુબ લગાડવું. નખથી જરા જરા રોજ ઓખવવું. થોડા દિવસમાં આંટણ નરમ પડી જશે.

### છાગડા.

કેટલીક વખતે ટાઇટ બુટ પહેરવાથી છાગડા પડે છે, એ છાગડા મટાડવા હોય તો રોજ રાતના તેપર જરા આયોદીન (Iodine) લગાડવું અને પગને આશાયશ આપવી.

પગ ઠંડા થઇ જવાનું કારણ એટલુંજ કે બહુ ઠંડીથી લોહી તે ભાગપર જઇ શકતું નથી. સર્વથી સરસ ઉપાય તો પગમાં હંમેશ ગરમ મોજાં રાખવાં, અને ખુબ ચાલહાલ કરી કસરત કરવી પણ સંભાળ રાખવી કે પગ અને હાથ જો બહુ ઠંડા હોય તો એકદમ અંગાર આગળ લઇ જવા નહિ. આયોદીનના મલમ (Iodine Ointment) થી પણ ઠંડી નરમ પડે છે.

## પગમાં આંકરા આવવાં.

કેટલીક વખતે જ્યારે બહુ નબળાઇ થઇ જાય છે ત્યારે પગમાં આકરાં આવે છે. આંગળાંના હાડકાં વાંકાંચુકાં થઇ જાય છે અને બહુ દુખાવો થાય છે. એનું કારણ શરીરની નબળાઇ છે, માટે શક્તિવાળો ખોરાક અને કૉડલીવર ઓઇલ, 'ઇસતન સીરપ' જેવી શક્તિની દવા લેવી જેથી આંકરા નરમ પડી જશે. બીજી પગની પીડા નખથી થાય છે. કેટલાઓના નખ માંસમાં ઘુસી જાય છે અને પગને બહુજ અડચણ કરે છે, એનું કારણ ટાઇટ બુટનું છે.

## પગપર સોજો આવવો.

કેટલીક સ્ત્રીઓના પગ સુજી આવે છે જે પગને બહુ કદરૂપા બનાવે છે. પગ સુજી આવવાનું મૂખ્ય કારણ ખરાબ ખોરાક છે. બહુ કોટલાંવાળી માછલી ખાવાથી, ગરમ જાનવરોનું ગોસ્ત ખાવાથી, તીખું ખાટું ખાવાથી, અથાણું ખાવાથી, સ્ટ્રૉંગ ચાહ, કાપી અને દારૂ પીવાથી લોહી બગડે છે, અને રસવિકારથી પગપર સોજા થઇ આવે છે. એવી સ્ત્રીઓએ પોતાનો ખોરાક બહુ સંભાળીને ખાવો. ઉપલો ખોરાક ખાવો નહિ. પેટ હમેશાં સાફ રાખવું અને લોહી સુધારવા ગંધક, 'સારસાપેરીલા' વિગેરે દવા લેવી, જ્યારે પગપર રસ વિકાર થાય કે તુરત જુલાબ લઇ લેવો અને દુધ કાંજીપર રહેવું, જેથી સોજો ઉતરી જશે.

## કદરૂપાં નાકને સુધારવાની રીત.

નાંક એ ચહેરાની સર્વેથી મોટી ખુબસુરતી છે, કેટલાકોનાં નાક વાંકાંચુકાં હોય છે જેથી ખુબસુરતી બહુ બગાડી નાખે છે.

એમ કહેવાય છે કે નાકનો ઘાટ ફેરવવાને કાંઇ મુસ્કેલી પડતી નથી. કેટલાક યંત્રો બનાવવામાં આવ્યાં છે જે પહેર્યાથી નાકનો જેવો ઘાટ બનાવવો હોય તેવો બનાવી શકાય છે. આવા સાંચાઓ નાકના નાજુક અને પાતળાં હાડકાને જેમ રૂપ આપવા માંગે છે તેમ મળી શકે છે.

કેટલાંક વર્ષની વાતપર "ફીલેડેલફીયા ટાઇમ્સ"નામના પત્રના પ્રતિનિધિએ એક વખણાયલા ડાકટરને નાકને વિષે પુછ્યું અને તેણે નીચે પ્રમાણે જવાબ આપ્યો હતો:—

"નાક છે તે ફક્ત કુમળાં હાડકાનું બનેલું છે અને તેનેા ઘાટ જેમ બદલવા માગ્યે તેમ બદલાય છે. કેટલાક આદમીઓનાં નાક પસંદ પડવા જેવાં હોતાં નથી. ફ્રેંચ મશીન અથવા યંત્ર બે કોટળાંને સાથે મિજાગરાંથી જડી બનાવામાં આવ્યું છે. તે લેાખંડનું બનાવેલું છે, અને વારનીસ મારવામાં આવે છે. તેનેા ઘાટ અંદરથી એક ઘાટમદાર નાકના જેવેાજ હોય છે, અને પહેરનારને માફક આવે તેવેા હોય છે. આવી રીતે કોઇને રૂમી અથવા યુનાની લેાકોના જેવાં નાક જોઇયે તેા તે પણ બનાવી શકાય."

સુતી વખતે પહેલાં નાકને ગરમ પાણીથી ધેાવામાં આવે છે અને તેને બહુ ગરમ અને નરમ બનાવવામાં આવે છે; ત્યાર પછી તેની ઉપર 'ગ્લીસરીન' અથવા 'વેસેલીન' લગાડવામાં આવે છે, અને છેલ્લે નાકનેા ઘાટ સુધારનાર યંત્ર ચપટ રીતે નાકપર બેસાડવામાં આવે છે, અને આખી રાત એ રીતે રાખવામાં આવે છે. પણ સહવારના ઠંડા પાણીથી નાક ધેાવાની ખુબ સંભાળ રાખવાની છે. જોકે પહેલાં બહુ પીડા જેવું લાગે છે. પણ બે કે ત્રણ વખત પહેરયા પછી કાંઇ તકલીફ પડતી નથી. એક મહિનામાં તેા નાકનેા ઘાટમ ફેરવાવા માંડે છે, અને આઠથી દશ અઠવાડિયામાં તેા નાકનેા ઘાટમ જેવેા જોઇએ તેવેા ફેરવાઇ જાય છે.

## લાલ નાક.

કેટલાકોને લાલ નાકથી પીડાવું પડે છે. એ લાલ થવાનું કારણ ખાવા પિવાપર રહે છે. જેઓ ચટણી, મરચાં અને ખુબ ખેારાક ખાય છે તેઓનું નાક રાતું રહે છે. ગરમ ખેારાક, મીઠાઈ, ચરબીનેા ખેારાક, ચટણી, ચાહ, કાફી અને દારૂથી પરહેજ રહ્યાથી નાકની રતાશ નિકળી જાય છે. બીજાં કારણમાં ટાઇટ પેાષાક અથવા પટેા પહેરવાનું પણ છે.

## બહાર નિકળી આવતા કાન સુધારવાની રીત.

કેટલીક સ્ત્રીઓના કાન બહાર નિકળી આવે છે તે ખુબસુરતીને બગાડી નાંખે છે. જો નાનપણથી નીચલી રીત વાપરવામાં આવે તેા કાન બહાર નિકળી આવતા તદન અટકી જાય છે. મેાટી ઉમર થવા પછી બહુ મુશ્કેલી પડે છે તેાપણ તેમ બનવું અશક્ય નથી. જો

એક કપડાંની પટી રાત્રે માથાપર બાંધવામાં આવી હોય, અને તેમ થોડો વખત દિવસમાં પણ રાખવામાં આવે તો થોડા વખતમાં કાન બહાર નિકળી આવતા અટકે અને ખુબસુરતીને થોડે ઘણે દરજ્જે બગાડતી અટકાવે.

## મ્હો વાસ મારતું અટકાવવાની રીત.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ખુબસુરત હોય છે તે છતાં જ્યારે મ્હો વાસ મારે છે ત્યારે તેણીની ગમે તેવી ખુબસુરતીને ઝાંખ લાગે છે, અને કોઇ તેણીની સાથે વાત કરવાને રાજી હોતું નથી. ગુલાબ ખુબસુરત છે પણ તે જો સોડમ આપતો ન હોય તો કોણ તેને પાસે રાખવાની દરકાર કરે ! મ્હો વાસ મારવાનાં નીચલાં કારણો છે:—કોહેલા દાંતો, ખરાબ બલગમ, બગડી ગયેલી હોજરી, નાક અથવા મ્હોનું રોગી હાડકું અને પાચન ન થયલા ખોરાકનું હોજરીમાં લાંબો વખતવેર રહી જવું. જો હોજરીના બગાડાથી મ્હો વાસ મારતું હોય તો 'ચારકોલ બીસકીટ' ( Charcoal biscuit ) વાપરવી, અને રોજ સાફ પેટ આવે તેમ રહેવું. જો ખરાબ દાંત અથવા બલગમથી મ્હો વાસ મારે તો ગરમ પાણીના કોગળા કરવા, અને 'કોનડીઝ ફ્લુઇડ' ( Condy's fluid ) નામની દવા વાપરવી. સ્ત્રીઓનું મ્હો ચોકસ દહાડાઓમાંજ વાસ મારે છે, પછી વાસ નિકળી જાય છે. દાંત સાફ રાખ્યા હોય, સુતરો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવામાં આવે, અને કબજિયાત રાખવામાં નહિ આવે તો મ્હો કદી પણ વાસ મારે નહિ. જો મ્હો વાસ મારે તો રોજ ચાર પાંચ ગળેલી ખાવી જેથી હોજરી સાફ થઇ જાય છે, અને મ્હો વાસ મારતું અટકે છે.

હવે આપણે ખુબસુરતી કેમ મેળવવી તે વિષય ખતમ કીધો છે. જો ઉપલાં લખાણ પ્રમાણે સ્ત્રીઓ ચાલે તો જરૂર ખુબસુરતી મેળવી શકે, અને જેઓ પોતાને બદસુરત ધારે છે તેઓની નિરાશી દુર થાય અને ખુબસુરતી મેળવવાને સવળતા પડે. ખુબસુરતીનો સર્વથી મોટો આધાર તંદરોસ્તીપર છે તેથી હવે તંદરોસ્તીનો વિષય હાથ ધરવો અગત્યનો છે.

## પ્રકરણ ૯ મું.

## તંદરોસ્તી.

"The first Wealth is Health."—EMERSON.

પહેલી દોલત તંદરોસ્તી છે.—**ઇમરસન.**

"The possession of sound and robust health, means the possession of unlimited wealth."—E. SANDOW.

"સંગીન અને મજબુત તંદરોસ્તી ધરાવવી, એ અખુટ દોલત ધરાવવા તેવું છે."—**સૅન્ડો.**

### ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવાની રીત.

સર્વેથી મોટામાં મોટી બક્ષેશ એક આદમી ભોગવી શકે તે સંપૂર્ણ તનદરોસ્તીજ છે. તંદરોસ્તીથીજ આ દુનિયાનું સર્વેથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ ભોગવી શકાય છે. દુનિયામાં સઉથી શ્રેષ્ટ કામ પણ તંદરોસ્તીથીજ થઇ શકે છે, અને એ સબબથીજ તંદરોસ્તી અમૂલ્ય છે. આપણામાં કહેવત છે કે 'એક તંદરોસ્તી હજાર ન્યામત' તે કાંઇ ખોટી નથી. અંગ્રેજીમાં પણ કહેવત છે કે, 'Health is wealth.' 'તંદરોસ્તી એ દોલત છે' તંદરોસ્તીની કિમ્મત વિષે સર ડબલ્યુ. ટેમપલ (Sir W. Temple) નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—"તંદરોસ્તી ખરેખર પૈસાથી વધારે કિમતી છે, કારણ તંદરોસ્તીથીજ પૈસા મેળવી શકાય છે, હજારો અને લાખો રૂપિઆ 'ગાઉટ' (નજલા)નું દુઃખ મટાડવાને, ખોયલી ઇંદ્રિ પાછી મેળવવાને અથવા પાચન શક્તિ પાછી મેળવવાને કાંઇ પણ કારગટ લાગતી નથી. ગરિબાઇ એ એક જાતની ખરાબી છે

જેથી આપણે કુદરતી રીતે નાહાસ્યે પણ આપણે એક શત્રુ આગળથી બીજા શત્રુ આગળ જતું ન જોઇયે, અથવા તો માંદગીના હાથનો છાગો લેવો નહિ જોઇયે."

'કોલટન' પૈસા અને તનદરોસ્તી વચેનો તફાવત નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"ગરિબમાં ગરિબ માણુસ પૈસાને ખાતર પોતાની તંદરોસ્તી ખોવા ચાહતો નથી, જ્યારે તવંગરમાં તવંગર માણુસ તંદરોસ્તી ખાતર પોતાની સઘળી દોલત આપવાને ખુશી હોય છે."

આ ઉપર પરથી માલમ પડશે કે તંદરોસ્તી પૈસાપર પણ ઘણી શ્રેષ્ટાઇ ભોગવે છે.

તંદરોસ્તીના કાયદા વિષે ડૉકટર મેનવેરીનજ (Dr. Manvoringe) પ્રમાણે જણાવે છે કે:—

"તંદરોસ્તી ખાવા પિવાને લેહેઝત અને ખુશબો આપે છે, નહિ તો ખાવા પિવા વિષેનો કુદરતનો હુકમ બજાવવો બહુ કઠણ અને ગુલામગીરી જેવો હતે; તંદરોસ્તી તે છે કે જે તમારા બિછાનાંને આસાન અને તમારી ઉંઘને તાજગી બક્ષેશ છે; તે સુરજના ઉગવા સાથે તમારી શક્તિ વધારે છે અને બીજા દિવસની રોશનીને માટે તમને ખુશ બનાવે છે; તેનાથી તમારા શરીરના ખાડા પુરાય છે અને તમારૂં શરીર ભરપુર અને શોભાયમાન બને છે; તે તેજ છે કે જે તમને કુદરતના કિમતીમાં કિમતી પોષાકથી સજ કરે છે, અને પોતાના સર્વથી માનિતા રંગથી તમારા ચહેરાને શણગારે છે; તે તેજ છે કે જે કસરતને મઝાહ આપે છે અને ફરવું હરવું એ જાણે તમો સ્વભાવીક છુટ ભોગવતા હો તેમ દેખાડે છે; તેજ છે જે તમારાં મગજને ફળદ્રુપ બનાવે છે, કુદરતની બક્ષિશોને વધારે છે અને નાશ પામતું બચાવે છે, તમારો ખુશ મિજાજ અને તાહુકા તિક્ષણ બનાવે છે, અને યાદદાસ્ત શકિત વધારે છે; તે તેજ છે જે શરીરને બગડતું અટકાવે છે, અને જુવાનીની લીલોતરી અને કૌવત સાચવે છે; તે તેજ છે જે મજાહને મજાહ જેવી બનાવે છે અને ખુશાલીને ખુશ બનાવે છે. જે વગર આ દુનિયાંના સુખનો કોઇ પણ સધિયારો રહેતો નથી."

ઉપલા ઉત્તમ વિચારોપરથી માલમ પડે છે કે તનદરોસ્તી અમૂલ્ય છે. જ્યારે તંદરોસ્તી આવી કિમતી છે ત્યારે દરેક માણુસની ફરજ છે કે તંદરોસ્તીના નિયમો ( Hygienic Principles ) પ્રમાણે ચાલવું. જ્યારે તંદરોસ્તીના નિયમ તોડવામાં આવે છે ત્યારેજ દુઃખ દરદો થાય છે, અને તંદરોસ્તી આપણાથી દુર નાસે છે. એ વિષે એક જાણીતો અમેરીકન લખનાર નિચે મુજબ પોતાના વિચારો દર્શાવે છે:—"આદમ જાતપર જે જે મુસીબતો પડે છે તેમાં સર્વથી સખ્ત તંદરોસ્તીના ગુમ થવાની છે. દરેક સુખ જે જીંદગી આપે તે બિમારના દુઃખને મટાડી શકતું નથી. એક બિમારને દરેક ચીજ આપો અને તેનું દુઃખ રહેવા દો, તો તેનાં મનથી આખ્ખી દુનિયા નકામી છે. તેને જોઇએ તો રેશમી બિછાનાપર સુવાડો, પણ દુઃખના બોજાથી તે ઉંઘ વગર ટવળશે, જ્યારે તનદરોસ્તીના આશિરવાદ ભોગવતો એક કંગાળ ભીખારી સખત જમીનપર પણ શાંતિથી ઉંઘાશે. તેની આગળ સર્વથી સ્વાદિષ્ટ પકવાનોની ટેબલ બિછાવો તો તે જે હાથથી એ આપવામાં આવે તે હાથને પાછો ખસેડી નાખશે, અને એક ગરીબ પણ તંદરોસ્ત માણુસ જે સુકો રોટલો ખાતો હોય તેની અદેખાઈ કરશે; તેની આસપાસ રાજાઓનો દબદબો રાખી, તેને તખ્ત પર બેસાડો અને તેને રાજદંડ આપો પણ તે ચીજોને તે ધિક્કારશે અને સંગેમરમર, સોનુ અને ઝવેર પણ ધિક્કારની નજરથી જોશે, અને પોતાનો હલકામાં હલકો ચાકર જેવી તનદરોસ્તી પોતે એક ઝુંપડામાં પણ ભોગવી શકે તો તે પોતાને સુખી સમજશે."

તનદરોસ્તી વગરના આદમીને આ દુનિયા તેની બધી મોજ મજાહ છતાં દોજખ જેવી લાગે છે, અને હંમેશાં પોતાને આ અવસ્થામાં રહ્યા કરતાં મુએલો બહેતર સમજે છે. દિનપર દિન જીંદગીની લડત વધતી અને વધતીજ જાય છે. હાલના હરીફાઇના વખતમાં આ દેશમાં ગુજરાન થઇ શકે તેટલા પૈસા મેળવવાને સેંકડો મુસીબતો ખમવી પડે છે, કેટલા-ઓને તનની મહેનત કરવી પડે છે, અને ઘણાકોને મનની જેહમત વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ખેંચવી પડે છે. જરથોસ્તીઓમાં પૈસાટકાની અને જીંદગીની બીજા ચાલુ હાય સોસારાને સબબે ઘણી ટુંકી જીંદગી જોવામાં આવે

છે, કારણકે મનની ચિંતા ચાલુ રહેવાથી શરીર તવાઇ જીંદગી ટુંકી કરે છે. આ હરીફાઇના વખતમાં કોઇબી આદમીની તનદરોસ્તી નબળી થઇ જાય અને જીંદગીની લડત લડી ન શકે તો તેને ભીખ માગ્યા વગર છુટકો થતો નથી, ત્યારે આવા કંગાળ વખતમાં તંદરોસ્તીની બહુજ જરૂર છે, અને તંદરોસ્તી મેળવવાના સાધનો જાણવાની આપણી ફરજ છે. પણ અફસોસની વાત તો એજ છે કે આપણી કહેવાતી સુધરેલી રીતથી લોકોની તંદરોસ્તી દિનપર દિન બગડતીજ જાય છે! અગાઉના લોકોની તંદરોસ્તી, તેઓનો શરીરનો મજબુત બાંધો, તેઓની ખુબસુરતી, તેઓના ગુલાબી ચહેરા અને તેઓના ગાલપરની લાલી, જે ગુલાબ સાથે હરીફાઇમાં સહેલાઇથી ઉતરી શકે, તે સદાનાં નાશ પામ્યા છે, એ કિસમતનું કદ અને એવી તનદરોસ્તી આપણી તરફ સઘળું શોધતાં કહે પણ મળી શકતી નથી. જેઓ અસલી રીત પ્રમાણે ચાલે છે તેઓમાં આવી તનદરોસ્તીની ખુબસુરતી મળી શકે છે, પણ હાલની કહેવાતી સુધરેલી રીતથી રહેતાં જેઓ શરીરના ભોગે મનનું તેજ વધારે છે તેઓમાં આવી ખુબસુરતી શોધવા મિથ્યા છે. કહેવાતી સુધરેલી સ્થિતિમાં રહેવાથી અગાઉ જે સદગુણો હતા તે સઘળા ઘસડાઇ ગયા છે, એમાં જેટલો તેઓનો વાંક છે તેટલોજ જમાનાનો પણ વાંક છે. હાલના જમાનાની બેડી એવી તો સખત છે કે તેમાંથી છુટતાં આપણે બહુ જોખમમાં આવી પડયે. હાલ આપણે અનુભવથી કહી શકયે કે જ્યાં પણ લોકો કેળવાયલા છે, ત્યાં તનદરોસ્તીનો નાશ થયો છે. અગાઉના આદમીઓનું સર્વથી અગતનું કામ તનદરોસ્ત બનવાનું હતું, અને તેઓના દરેક ધંધા અને કામો તનદરોસ્તી વધારે તેવાં હતાં; જ્યારે હાલ લોકોનું ધ્યાન મન-શકિત ખિલવવાની રોશનીથી એટલું બધું અંજાઇ ગયું છે કે તેઓને તનદરોસ્તી ખિલવવાના સાધનો એક બાજુ મુકવાં પડે છે. અગાઉનાં લોકો કુદરતી નિયમોથી પોતાની જીંદગી ગુજારતા હતા જ્યારે હાલના સુધરેલા દેશો બનાવટી નિયમોથી જીંદગી ગુજારે છે, જે નિયમો તનદરોસ્તીનો ખરેખર નાશ કરે છે. અગાઉની સ્ત્રીઓની તનદરોસ્તી સારી હતી અને કોઇ પ્રકારની બિમારી લાગતી હતી નહિ, તેનું કારણ માત્ર એજ કે તેઓ ઘરનું કામકાજ

કરતી, તે વખતે ઘરમાં નળ ન હોવાથી કુવામાંથી પાણી કાઢતી અને બબ્બે હાંડા હાથમાં ઉચકી લાવતી જે આજની કેામળ સ્ત્રીઓ તો શું પણ હાલનો જુવાનિયો પણ કરી શકે નહિ. તેમ કરવાથી, હાથ માંસથી ભરેલા અને છાતી ખિલેલી અને બહુ ખુબસુરત લાગતી હતી; પણ હાલની છોકરીઓ ઘરનું કામકાજ કરવામાં પોતાનો સદગુણ સમજતી નથી, તેઓ અભ્યાસ, અને તે પણ અધુરો અભ્યાસ, કરી શરીરને નબળું બનાવી નાખે છે અને અંગ કસરત કંઇ નહિ કરવાથી જુવાનીનો નાશ કરે છે. વળી અગાઉની સ્ત્રીના ખોરાક અને પોષાક પણ સાદા હતા જે હાલની સ્ત્રીઓમાં નથી. આગળની સ્ત્રીઓ ઉમરમાં આવતી ત્યારે પરણતી હતી જ્યારે હાલ બહુ મોટી ઉમરે પણ પરણવાનું બની શકતું નથી. આવા બીજા અનેક તફાવતો હાલના અને આગળના છે. હાલની સ્ત્રીઓમાં દરદો પણ વધી ગયાં છે. કેટલી બધી જુવાન છોકરીઓ ખઇ, હીસ્ટીર્યા, માસિક માંદગી, જન્મ આપતી વખતનાં દરદો અને એવાંજ બીજાં દરદોથી પિડાય છે ! આ સઘળાનું મુખ્ય કારણ અંગ કસરતની ગેરહાજરી છે. દાખલા તરીકે ખઇ જેવો વિકટ રોગ લેવો, જે દરદથી ફેફસાં તદન ખવાઇ જાય છે અને તે આદમી રીબાઇ રીબાઇને મરણ પામે છે. એ રોગનું મૂખ્ય કારણ એજ કે ફેફસાંને જોઇતી કસરત મળતી નથી. જે વખતે અંગ કસરત કર્યે છીએ તે વખતે ફેફસાંને બહુ મજબુત કસરત મળે છે, અને જોસમાં દમ લેવાથી ફેફસાંનો કચરો સાફ થઇ જાય છે. ફેફસાં (Sponge) વાદળીના જેવાં હોય છે તેથી તેમાં કચરો અને જીવજંતુ સહેલાઇથી ભરાઇ બેસે છે. ખઇના જંતુ આપણામાં દાખલ થાય છે અને ફેફસાંમાં ભરાઇ બેસે છે; પછી આખાં ફેફસાં તેઓ કોટરી ખાય છે. જો અંગ કસરત કરવામાં આવે તો ફેફસાંમાં બહુ ચોખ્ખી હવા જવાથી તે જીવડાઓ મરણ પામે છે. માટે જે સ્ત્રી અંગ કસરત કરે છે તેણીને ખઇ અથવા સ્ત્રીઓને થતાં દરદો થતાં નથી. ટુંકમાં સ્ત્રીઓને જે જે દરદો થાય છે તેનાં મૂખ્ય કારણો નિચે પ્રમાણે છે :—

(૧) જુજ જેવા બીન ઉપયોગી અભ્યાસનો બોજો.

(૨) અંગ કસરતની ગેરહાજરી.

( ૩ ) ન જોઇયે તેવેા ખેારાક.
( ૪ ) ટાઇટ પેાષાક.
( ૫ ) ઉંચા પ્રકારની નીતિની ગેરહાજરી.

એક સ્રીની તનદરેારસ્તીને નાશ કરવાને એ પાંચ કારણેા પૂરતાં છે. તેથી આપણે એ બાબતેા એક પછી એક લઇને તપાસીશું. દાકટર ગેલન ( Dr. Galen ) તનદરેારસ્તીના કાનુન વિષે નિચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

"હું સઘળાં આદમીઓને અરજ કરી કહું છું કે તમે જેમ બને તેમ નભરવસપણું વાપરી, જેમ ટાળવાંને ખુશ લાગે તેમ ખાઇ અને જેમ ગમે તેમ તમારી લાગણી તૃપત કરી જાનવરી અથવા તેા પીંડારા-ની પંકિતપર ઉતરી હલકા ના બનેા! પણ વૈદક જ્ઞાન વિષે જાણુતા હેા કે નહિ હેા તે છતાં તમારી બુદ્ધિની સલાહ માનેા અને તપાસેા કે કઇ ચીજ તમને માફક આવે છે અને કઇ ચીજ નહિ. એક ડહાપણુવાળાં માણુસની માફક જે ચીજ તમારી તનદરેારસ્તીને ફાયદેા કરતી હેાય તેજ ચીજને વળગી રહેા અને જે ચીજ તમારા અનુભવથી માલમ પડે કે તમારી તનદરેારસ્તીને ઇજા કરે છે તેા તે ચીજ છેાડી દેા, અને ખાતરીથી યાદ રાખજો કે આવા કાનુનેા જો હુશિયારીથી અમલમાં મુકશેા તેા તમે સારી તનદરેારસ્તી ભેાગવશેા અને જવલેજ ડૉકટરની અથવા દવાની તમને જરૂર પડશે."

તનદરેારસ્તી સાચવવાનેા ઉપલેા કાનુન યાદ રાખવાની અતી જરૂર છે.

ઉસતેસ એચ. માર્ઇલ્લસ, એમ. એ. સારી તનદરેારસ્તી પારખવા માટે નિચલી તપાસ કરવા કહે છે :—

(૧) "તે એમ ધારે છે કે આ દુનિયાની ચીજો કિમતી અને મુખ્ય કરી આપણુને કારગટ લાગે તેવી છે અથવા તેા તે ચીજો મુખ્ય કરી તેઓનેજ ખાતર છે?

(૨) "તે હમેશાં ખુશ રહે છે કે કંટાળેલેા અથવા અસંતેાષી છે?

(૩) "હંમેશા દુનિયાની સારી બાજુપર ધ્યાન આપે છે કે ખરાબ બાજુપર વિચાર કરે છે?

(૪) " તેને દુનિયામાં કાંઈ પણુ મતલબો છે કે, અને પોતાનો વખત ગુમાય નહિ તેની સંભાળ રાખે છે કે ?

(૫) " જ્યારે તે પોતાનું કામ પુરૂં કરે છે અથવા તો જ્યારે તે ફેરફાર માગે છે, ત્યારે તે શું કરવા ચાહે છે ?

(૬) " દારૂ જેવાં ઉસ્કેરનારાં પિણાં તેની ઉપર શું અસર કરે છે ?"

જો કોઈ માણુસની તનદરોસ્તી કેવી છે તે પારખવું હોય તો ઉપલા સવાલના જો સારા જવાબ મળે તો જાણવું કે તનદરોસ્તી સારી છે.

હવે ઉપલોજ લખનાર કહે છે કે સારી તનદરોસ્તીની નિશાનીઓ નિચે પ્રમાણે હોય છેઃ—

(૧) એક તનદરોસ્ત માણુસ તનદરોસ્ત દેખાશે એટલુંજ નહિ, પણુ તે બહુ ખુશી સાથે, થાક વગર, ઉસ્કેરનારાં પિણાં વગર અને ચીંતા વગર, લાંબો વખત પસાર કરશે.

(૨) ઘણી સારી શારિરીક ચપળતા રાખશે.

(૩) મનશકિતની ચપળતા ઘણી સારી રાખશે, અને તે તેની કુદરતીજ વળાણુ રહેશે.

(૪) તે વિચાર કરવામાં, બોલવામાં અને કામ કરવામાં જે ખરૂં લાગશે તેજ કરવાની ઇચ્છા રાખશે અને તેજ કરવાની તેની કુદરતી વળાણુ પણુ હોશે.

(૫) તે સંતોષી રહેશે એટલુંજ નહિ પણુ પોતાના સાધન પ્રમાણે જેમ સસતું રહેવાય તેમ રહેશે.

(૬) સારી તનદરોસ્તી, જેમી કાંઇ સારી ચિજ હોય તેપર તેની વળાણુ દોડાવશે, અને જેમ ખોદાની આદમીને વિષે ઇચ્છા છે તેમ દરેક રીતે શરીર, મગજ અને વિવેકને ખીલવવાની તે વળાણુ ધરાવશે.

ઉપલા વિચારો ઉપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે સર્વથી ઉત્તમ સુખ અને સર્વથી ઉત્તમ સદગુણો તનદરોસ્તીથીજ પ્રાપ્ત થાય છે. સદગુણી અને સુખી થવું એ દરેક માણુસની મિનોઇ અને ધાર્મીક ફરજ છે,

અને પરમેશ્વરની આપણી પેદા કરવાની પણ એજ ઇચ્છા છે. ત્યારે શું આપણી પવિત્ર ફરજ નથી કે તનદરેાસ્તી સચવાય તેવા નિયમેાથી ચાલવું ? તનદરેાસ્તીની લગામ જે આપણા હાથમાં મુકી છે, આપણું ઉમદા કારીગિરીનું શરીર આપણા પવિત્ર ઉપયેાગને માટે આપણને સેાંપી દીધું છે, અને જે શરીરના માલેક આપણને બનાવ્યા છે, તેનેા સંભાળથી અને ડહાપણથી ઉપયેાગ કરવેા જોઇયે. જ્યારે તે દયાળુ પરમેશ્વરે આપણી ઉપર કૃપા કરી સર્વથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ કારીગિરીનું શરીર આપણાં સવાધીનમાં સેાંપ્યું છે, ત્યારે શું આપણી ફરજ નથી કે જે ઉત્તમ ચીજ આપણને સેાંપવામાં આવી છે તે ચીજ સારી હાલતમાં રાખી આપણી પવિત્ર ફરજ અદા કરવી અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ અને સદગુણેાની ખિલવણી કરવી ?

તનદરેાસ્તીનેા આધાર નિચલી બાબતેાપર રહે છે :—

(૧) મનની પવિત્રાઇ અને શાંતિ.
(૨) ખુશ મિજાજ.
(૩) મિતાહારપણું.
(૪) સારી દેાસ્તી.
(૫) અંગ કસરત.
(૬) ચેાખ્ખાં હવા પાણી.
(૭) સારેા ખેારાક.
(૮) ભુખ.
(૯) ઉંઘ.
(૧૦) બની શકે એટલેા સ્વચ્છ પણ સાદેા પેાષાક.

તનદરેાસ્તી સારી રાખવાને બહુ ચીજેાની જરૂર છે તેમાં ઉપર દર્શાવેલી બાબતેા મૂખ્ય છે. દરેક જણ આપણે જાણ્યે છીએ કે હવા વિના જીવી શકતેા નથી. જો પાંચ મિનિટ દુનિયામાંથી હવા નાબુદ થાય તેા આપણે ગુંગળાઇને મરણ પામ્યે, માટે હવા આપણી તનદરેાસ્તી બલકે આપણી જીંદગીને માટે અતી જરૂરની છે. હવા મૂખ્ય કરી બે પ્રમાણની બની છે જેમાં મેાટેા ભાગ 'ઑકસીજન' અને 'નાઇટ્રોજન' છે.

'ઑકસીજન' જીંદગી સાચવી રાખે છે, પણ એને 'નાઇટ્રોજન' વગર લીધી હોય તો તેથી માણુસનું લોહી બહુ ઉસ્કેરાય છે અને કદાપી લોહી નસો ફાટીને બહાર પણ નિકળે છે, તે માટે તેમાં 'નાઇટ્રોજન' ભેળી તેનું જોર કમી કરી નાખ્યું છે.

લોહી જ્યારે હૃદયમાંથી નિકળી આખાં શરીરમાં ફરે છે અને જ્યારે પાછું ફરે છે ત્યારે શરીરના કચરાથી કાળું થઇ જાય છે; પણ જ્યારે ફેફસાં આગળ આવે છે અને શ્વાસમાં લીધેલી ચોખ્ખી હવા સાથ ભેળાઇ મળે છે ત્યારે પાછું સાફ થઇ જાય છે. પણ આવું કાર્ય સારી રીતે બજાવવા માટે હવા ચોખ્ખી હોવી જોઇએ. જો હવા ગંધ મારતી અથવા બગડેલી હોય તો લોહી સાફ કરવાને બદલે ઉલટું લોહીમાં ઝેરી વસ્તુ ઉમેરે છે અને તે રીતે જાત જાતનાં લોહી બગડવાનાં દરદો થઇ માણુસ હેરાન થઇ મરણ પામે છે. હવાથી અંગની ગરમી જેવી જોઇએ તેવી રહે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આપણા શરીરમાં પણ હંમેશનો બળતો આતશ છે અને તેથીજ શરીરમાં ગરમી રહે છે. એ આતશને બળતો રાખવાનું કામ હવાનું છે; જ્યારે હવામાંની 'ઑકસીજન' લોહીમાંનાં 'કારબન' સાથે મળે છે, ત્યારે એ મેળવણીથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને દમવાટે ખરાબ હવા જેને 'કારબન ડાયોકસાઇડ' કહે છે તે બહાર નિકળે છે. લોકો હવા ખાવા માથેરાન અને મહાબલેશ્વર જાય છે તેનું કારણ એ જે ચોખ્ખી હવાથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય. આપણા શહેરની હવા લોકોની ગીચ વસ્તી અને કારખાનાઓથી બગડી જાય છે અને તેથી શહેરીઓની તનદરોસ્તી સારી રહેતી નથી; જ્યારે ગામની હવા લોકોની થોડી વસ્તીને લીધે સ્વચ્છ રહે છે. તેથી આપણે થોડા દિવસ બહાર રહેવા જઇએ છીએ ત્યારે લોહી અને તનદરોસ્તીમાં ફાયદો થાય છે.

હમણાંના વિદ્વાનો હવાને એક જાતના ખોરાક તરીકે ગણે છે, અને જેમ ભાજી, તરકારી, અને ફ્રુટ જેવા ખોરાક ખાવાની જરૂર છે તેમ વળી હવાના ખોરાકની જરૂર છે એમ કહે છે. એપરથી માલમ પડે છે કે હવા આપણી તનદરોસ્તી, બલકે આપણી જીંદગીને માટે, બહુજ અગત્યની છે, તેથી તનદરોસ્તી સાચવવાને પહેલી ચીજપર ધ્યાન આપવાનું છે તે હવા

છે; હંમેશાં જ્યાં સારી હવા હોય ત્યાંજ રહેવું, ખરાબ હવામાં રહેવું નહિ. મુખ્ય કરી સુવાના ઓરડાની હવા ચોખ્ખી હોવી જોઇએ, જો સુવાના ઓરડાની હવા ખરાબ હોય તો એક માણસને બહુ ખમવું પડે છે; કારણ સુતી વખતે આપણું શરીર જુદીજ રીતે કાર્ય બજાવે છે, અને તે વખતે ખરાબ હવા બહુ જલદી નુકસાન કરી શકે છે. વળી ઉત્તર તરફની હવા ઘણી લેવી નહિ, તે તરફની હવા હંમેશ ખરાબ હોય છે, પશ્ચિમ, એટલે જે બાજુ સૂર્ય અસ્ત પામે છે તે બાજુની હવા સર્વથી સરસ છે; માટે સુવા બેસવાના ઓરડા પશ્ચિમ ભણીના હોવા જોઇએ, અને સુવાના ઓરડાનાં બારી બારણાં ઉઘાડાં હોવાં જોઇએ કે આખા ઓરડામાં હવાનો આવજાવ થાય અને ઓરડાની ખરાબ હવા સહેલાઇથી બહાર નિકળી જાય. એક ઓરડામાં ત્રણથી વધુ માણસ સુવાથી ઓરડાની હવા સ્વચ્છ રહેતી નથી. જ્યારે માણસ પોતાનો દમ નાકવડે બહાર કાઢે છે તે દમ બહુજ ઝેરી હોય છે ત્યારે જો ત્રણથી વધુ માણસ એક ઓરડામાં સુવે તો તેઓના ઝેરી દમ બહાર કાઢવાથી ઓરડાની હવા બગડી જાય છે. દાકટર એ રેનસમ (Dr. A. Ransom)ના કહેવા પ્રમાણે ખરાબ હવાના જીવજંતુ દમમાં જવાથી લોહી બગાડે છે અને તેથી સરદી થાય છે. ખઇનો રોગ પણ કેટલેક દરજ્જે ખરાબ હવાને આભારી છે. ખરાબ હવામાંથી જીવજંતુ ફેફસામાં જઇ ફેફસાં બગાડી નાખે છે અને ખઇ લાગુ પડે છે, તેથી ઘરની અંદર અને આજુબાજુની હવા સારી રાખવાની જરૂર છે. હવા સારી રાખવી હોય તો હવાનો આવજાવ સારો રાખવો જોઇએ, એટલે બારી બારણાં જોઇએ તેટલાં ઉઘાડાં રાખવાં જોઇએ, સૂર્યનો તડકો સારો આવવો જોઈએ, સૂર્યના તડકાથી હવામાંના ખરાબ જીવજંતુ મરી જાય છે, અને સફાઇ સુઘડાઇ રાખવાની બહુજ જરૂર છે. ઘરમાંનો કચરો ઘરથી બહુજ દુર રાખવો જોઇએ.

## ખોટી રીતે દમ લેવાની રીતથી ઉપજતાં ભયંકર દરદો અને સ્વપનાઓ.

તનદરોસ્તી સારી રાખવાનો મોટો ભેદ તો કેવી રીતે એક માણસ દમ લે છે તેપર આધાર રાખે છે. ઘણાં માણસો ખોટી રીતે દમ લેવાથી બહુ

હેરાનગતી ભોગવે છે તેથી જે પહેલી ચીજ આપણને જાણવાની જરૂરની છે તે કેવી રીતે દમ લેવો તે છે. હંમેશાં નાક વાટે દમ લેવાની જરૂર છે. આપણાં નાકનાં નસકોરાં એવી કરામતથી બનાવેલાં છે કે તેમાંથી દમ લેવાથી તનદરોસ્તી વધે છે. આપણાં નસકોરાંની બનાવટ એવી છે કે તે હવા ગાળવાના ફીલટર જેવું કામ બજાવે છે. હવામાંનો દરેક કચરો અને ખરાબ ચીજો ફેફસાંમાંથી આપણા શરીરમાં દાખલ થાય તે અગાઉ નાકની અંદરનો ભાગ હવાને ગાળી કાઢી એવા કચરાને ત્યાં જતો અટકાવે છે અને શરીરમાં દાખલ થવા દેતો નથી. વળી નાક વાટે દમ લેવાનો બીજો ફાયદો એ છે જે ઠંડીના દિવસમાં હવા જોઇએ તેવી ગરમ થઇ ફેફસામાં જાય છે, જેથી ફેફસાંમાં સરદી થતી નથી, અને ગરમીના દિવસમાં જોઇયે તેવી હવા ભીનાસવાળી બની ફેફસામાં દાખલ થાય છે. એ પ્રમાણે નાક હવાની ઠંડી ગરમી સમતોલ રાખે છે. એ એક કુદરતની અજાયબ જેવી કરામત છે, પણ તેનો લાભ થોડાજ માણસો લે છે. જે આદમીઓ નાક વાટેજ દમ લેવાની ટેવ રાખે છે, તેઓ ઠંડી, સલેખમ, ગળાંનો સોજો અને છાતીનાં દરદોથી થોડાંજ પિડાય છે. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે દમ નાક વડે લેવો જોઇએ અને મ્હોં બંધ કરવું જોઇએ. ઘણા આદમીઓને મ્હો ઉઘાડું રાખી તે વાટે દમ લેવાની ટેવ પડી હોય, તેઓને બહુ હેરાન થવું પડે છે. તેઓએ હમેશાં મ્હો બંધ કરી દમ લેવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. એ વિષે જયૉર્જ કેતલીન નામના અમેરીકન આરટીસ્ટે "Shut your mouth" "તમારૂ મ્હો બંધ રાખો" નામની નાની ચોપડી લખી છે. તે ચોપડીમાં નીચે મુજબ જણાવે છેઃ—
"જેઓએ ભયંકર સ્વપના જોયા હોશે, તેઓ ના કહી શકશે નહિ કે જ્યારે તેઓ જાગૃત થયા ત્યારે તેઓએ પોતાનું મ્હો અને ગળું ઉઘાડું જોયું, અને તે વળી તાવથી અને સુકાઇ જવાથી સુકકું ઘાની જેવું થઇ ગયલું. હસ્તી ધરાવનાર માણસમાં કોઇ પણ એવો હશે નહિ કે જેણે ઉંઘમાં મ્હો બંધ રાખ્યું ન હોય અને ભયંકર સ્વપના ન જોયા હોય, એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે અનુમાન કરી શકાય કે મ્હો ઉઘાડું રાખી સુવાથી ભયંકર સ્વપના આવે છે અને મોત ઉપજે તેવું દરદ થાય છે (જો કે તેમ સાધારણ રીતે ધારવામાં આવતું નથી.) હું જ્યારે મોત ઉપજાવે તેવું

કહું છું ત્યારે હું એમ જણાવવા માગું છું કે તે મોતની શરૂઆત છે. એક માણસ ભયંકર સ્વપનમાં મરણ પામે છે. તેનું શરીર જ્યારે આશ્રાયશ લે છે ત્યારે જરૂરીયાત શ્વાસ ધીમો હોય છે પણ ઉઘાડા મ્હોમાંથી ફેફસામાં જોઇએ તે કરતાં વધુ હવા જવાથી ધીમી રીતે હવા બહાર કાઢવાનું કામ અટકી પડે છે, જેથી તાવ અને ઉકળાટ થાય છે. પછી માણસ ગુંગળાવા માંડે છે, ઉપર દર્શાવેલું દરદ થાય છે, અને જે અડચણો થાય છે તે શ્વાસ લેવામાં અડચણ થવાના સબબથી થાય છે. જોકે આવી હાલતમાં માણસ એક અથવા બેજ મિનિટ રહે છે. (કારણ શ્વાસ લેવા વગર માણસ થોડીજ મિનિટ જીવે છે) તે છતાં તેણે મોટી જીંદગી ગુજારી હોય એમ લાગે છે, અને જો આ હાલતમાં થોડી વધુ મિનિટ રહે તો માણસ મરણ પામે છે. આદમીઓ ! તમારૂં ગળું અને હોઠ ભીંજવો અને તમારૂં મ્હો બંધ કરો; નહિ તો મોત તમારા દરવાજા આગલ આવશે." ઉપલા વિચારો પરથી માલુમ પડે છે કે દમ લેતી વખતે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે મ્હો હમેશાં બંધ રાખવાની બહુ જરૂર છે. મ્હોં બંધ રાખી નાક દ્વારે દમ લેવાની દરેક બાળકને નાનપણથીજ ટેવ પાડવી જોઇએ. આ ટેવ જો નહાનપણમાં પડશે તો બચ્ચું મોટું થતાં તેની તંદરોસ્તીને આ ટેવથી ઘણો મોટો ફાયદો થશે માટે દરેક માબાપે એ ઉપર ઘણું ધ્યાન આપવું, કારણકે ઘણા આદમીઓને શ્વાસ લેવાની ખોટી રીતને લીધે બહુ ઇજા થાય છે.

## તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય તેમ શ્વાસ લેવાની રીત.

પહેલાં શ્વાસ કેમ લેવો તે શિખવું જોઇએ. હમેશાં મ્હો બંધ કરીને શ્વાસ લેવા પછી સુવા જતી વખતે પણ પક્કા વિચારથી સુવું કે મ્હો બંધ કરીનેજ શ્વાસ લેવો. એવો ઠરાવ જો થોડા દિવસ ચાલુ રાખો તો પછી જરૂર ઉંઘ પણ મ્હો બંધ રહેશે અને 'ભયંકર અને મોત ઉપજાવે એવી સ્વપનાની અડચણ' દુર થશે.

વિલાયત તરફના જાણીતા પહેલવાન 'સૅન્ડો'ની કસરત કરવાની રૂઢિ પ્રમાણે પહેલાં નાના છોકરાને શ્વાસ લેવાની કસરત કરાવે છે. વિલાયત તરફ કેટલીક છોકરીઓની નિશાળમાં પણ પહેલાં છોકરીઓને નીચે પ્રમાણે

શ્વાસની કસરત કરાવે છે:—તેઓને સાફ કારપેટ નાખેલી જમીનપર ચત્તાં સુવાડે છે અને પછી મ્હો બંધ કરી નાકવાટે જેમ બહારની ચોખ્ખી હવા ફેફસામાં લેવાય તેમ લેવા દે છે. જેવી અંદર પુરતી હવા લીધી કે પછી થોડો વખત ફેફસામાં હવા ઘેરી રાખે છે અને પછી હલવે હલવે તે હવા નાક વાટે બહાર કાઢી નાખે છે. આવી કસરત બહુ ધામે ધામે કરાવવામાં આવે છે, નહિ તો અંદરનાં ફેફસાં બગડી જાય અને એ કસરત બહુજ થોડી મિનિટ ચાલુ રાખવામાં આવે છે. દમ અંદર થોડી પળ ઘેરી રાખવાની બહુ જરૂર છે, કારણ ચોખ્ખી હવા અંદર જાય છે, પછી લોહી સાથે મળે છે અને લોહીને વધારે છે ને સુધારે છે. એ કાર્ય કરવા માટે હવા થોડો વખત અંદર રહેવી જોઇએ. જો એકદમ હવા અંદર લઇએ અને પાછી એકદમ બહાર કાઢી નાખ્યે તો ઉપલું કાર્ય બરાબર થતું નથી. આપણી તરફના કેટલાક સાધુઓ એજ રીતે શ્વાસ લેઇ શરીરને ખીલવે છે, અને કેટલાકો તો પોતાનો ખોરાકજ હવા સમજે છે. દરેક માણસે દર સહવારે ચાર પાંચ વખત એવી રીતે શ્વાસ લેવા જોઇયે જેથી, ફેફસાં સાફ થાય છે અને બલગમ અને પીત્ત એવા પદાર્થો પોતાની જગામાંજ રહે છે અને બીજા ભાગોપર જઇ હરકત કરતા નથી. એક વખત ફરીથી લખવું પડે છે કે શ્વાસ લેવાની ઉપલી રીત મધ્યમસર અમલમાં મુકવી. બહુ કરવાથી ફેફસાં બગડી જશે. વળી ધીમે ધીમે અને થોડીજ મિનિટ કરવાની ટેવ પાડવી.

## પાણીની તનદરોસ્તીપર થતી અસરો.

પાણી પિવાની દરેક માણસને બહુ જરૂર પડે છે, જેમ ખાવાની જરૂર છે તેમ વળી પાણીની પણ જરૂર છે, અને પાણીની તનદરોસ્તીપર સારી માઠી અસર થાય છે. પાણી બે જાતની ગેસનું બનેલું છે, 'હાઇદરોજન' અને 'ઑાકસીજન' જો બે ભાગ 'હાઈદરોજન' અને એક ભાગ 'ઑાકસીજન' લઇએ અને સંભાળથી સળગાવ્યે તો મોટો અવાજ થાય છે અને પાણી બને છે. આવી રીતે આપણે પાણી બનાવવાને શક્તિવાન થઇએ છીએ.

પાણીની સંભાળ રાખવાની બહુજ જરૂર છે—ખરાબ પાણીથી

બહુ ખરાબ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને કેટલીક વખતે ખરાબ પાણીથી મરણ પણ નિપજે છે. અગાઉના વખતમાં જ્યારે હમણાં જેમ નળવડે પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે તે પ્રમાણે પાણી પુરૂં પાડવામાં આવતું હતું નહિ, ત્યારે કુવા અને ટાંકાનું પાણી પિતા હતા જેથી બહુ જાતનાં પાણીના દરદોથી તેઓ પીડાતા હતા. હાલ એવાં દરદો ઘણે દરજ્જે આપણાંમાં ઓછા થયા છે, તેનું કારણ એજ કે આપણને ચોખ્ખું પાણી પુરૂ પાડવામાં આવે છે. દેશ દેશના પાણીઓમાં ફેર હોય છે. ટેકરીપરના રહેઠાણવાળા માણસોને કેટલીક વખતે તનદરોસ્તી વધારે તેવાં પાણી મળે છે, કારણ ટેકરીના ઝરામાં જાત જાતના ખાર અને લોખંડ આમેજ થયેલાં હોય છે, જે તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદો કરે છે. જે ગામડાંઓ દરિયાને કાંઠે હોય છે તે ગામડાંનાં પાણી સેહેજ ખારાં હોય છે.

કુવાનાં પાણી કેટલીક વખતે બહુ નુકસાનકારક હોય છે, કારણ કુવાને જેવો જોઈએ તેવો આપણા લોકો સાફ રાખતા નથી. કુવામાં જાત જાતની ગલીચી રહે છે, અને તેના પાણી બહુ સ્થિર (Stagnant) રહે છે તેથી બગડી જાય છે; માટે ઘણી વખતે કુવાનું પાણી પિવું ફાયદાકારક માલમ પડતું નથી.

આપણા દેશમા જે નળ વડે પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે તે ઘણું ખરૂં ફીલટરમાંથી ગળાઇને આવ્યાથી સાફ રહે છે, તે છતાં પાણીનો ખપ બહુ બહોળો હોવાથી કેટલીક વખતે નુકસાનકારક પાણી આપણને મળે છે, અને મરડો, કૉલેરા અને એવાં બીજા રોગો દેશમાં બહુ જલદીથી ફેલાય છે. એવા ભયંકર રોગો થવાનું કારણ એટલુંજ કે એ રોગ ઉત્પન્ન કરનારા જીવડા પાણીમાં સહેલાઇથી પેદા થાય છે, અને એવું પાણી એમનું એમ પિવામાં આવે તો મરડો કૉલેરા, વિગેરે દરદો સેહેલાઇથી થાય છે. આવા પાણીને સાફ કરીને પિવાની જરૂર છે. પાણીને ગરમ કરવાની જરૂર છે, કારણ તેથી એમાંના ઝેરી જંતુ મરી જાય છે, પણ ગરમ કર્યે તે અગાઉ જાડાં કપડાં વટી પાણી ગાળવું જોઇએ કે જેથી પાણીમાંથી ઝેરી વસ્તુ નિકળી જાય અને પાણી ગરમ થાય તેની સાથે સાથે ઉકળે નહિ. તેથી પહેલાં પાણીને જાડા કપડાંથી ગાળવું, પછી ગાળેલાં પાણીને

ગરમ કરવું અને ગરમ પાણીને પાછું ગાળી પિવાના વાસણમાં ભરવું. દરેક ઘરમાં ફીલટર રાખવાની જરૂર છે, કારણ તનદરેસ્તીનો મોટો આધાર પાણીપર રહેલો છે. તેથી જો ઘરમાં દુઃખ દરદ અને દવાનો ખર્ચ દુર કરવા માંગતા હો તો કરકસરનો રસ્તો એ છે જે ફીલટર કંઈબી કરી ઘરમાં રાખવું, અને ચોખ્ખું પાણી પિવું જેથી તનદરેસ્તીને ફાયદો થાય.

## પાણીઃ ખોરાક તરીકે, શક્તિ વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે.

પાણીને ખોરાક તરીકે ગણવો જોઇએ, કારણ તે શરીરના દરેક તત્વ બનાવે છે અને આપણી નસમાં લોહી વહે છે તેનું મુખ્ય તત્વ તે છે; સાધારણ ખોરાકોમાં આપણે મોટો ભાગ પાણીનો લઇએ છીએ. તેમાંના કેટલાક ખોરાકોમાં તો ત્રણ ભાગોથી પણ વધુ પાણી હોય છે. તે વળી આપણા શરીરની જરૂરિયાતને વાસ્તે અને તેનો ઘસારો પુરવાને વાસ્તે પુરતાં નથી. એક ઉમરે પુગેલું માણસ દરરોજ ૮૪ આંઉસ પાણી પોતાના શરીરમાંથી કાઢી નાખે છે, તેમાંનો અરધો ભાગ તો ફકત ચામડી અને ફેફસાં કાઢી નાખે છે.

પાણી આપણાં શરીરને પુષ્ટિ આપે છે એટલુંજ નહિ પણ તાકાત અને હુશીઆરી વધારે છે, પણ દારૂ પિવાથી જેમ શક્તિ આવે છે અને પછી એકદમ નબળાઈ થઇ જાય છે તેમ કરતું નથી. જ્યારે પાણીનું એક ટમબલર પીયે છીએ, ત્યારે તે આપણા હૃદયના ધબકારા સેજ વધારે છે, જેથી લોહીનું ફરવું જલદી થાય છે અને આખાં શરીરમાં તનદરોસ્ત અને ખુશનુમા અસર કરે છે.

દાકટર જ્યૉર્જ એસ. કીથ ગરમ પાણી તાકાત આપવામાં દારૂના જેવી અસર કરે છે એમ જણાવે છે, તે વધુ કહે છે કે "ગરમ પાણી જ્યારે આપણા શરીરના અવયવો (Carbonaceous) ખોરાકને પાચન કરવાને શક્તિવાન હેતા નથી, ત્યારે તે બનાવેલી ગરમીથી અથવા જોરથી શરીરમાં શક્તિ પેદા કરે છે," ગરમ પાણી આવી રીતે આપણાં શરીરમાં જે રસાયણી પ્રયોગો થાય છે તેને મદદ કરે છે. એથી ઉલટું દારૂ આ રીતનું કાર્ય થતું અટકાવે છે અને તેથી શરીરની હુશિયારી મંદ કરી નાખે છે, એટલે થોડો વખત શરીરની શક્તિ વધુ કરી નાખે છે

અથવા આપણા (નરવ્સ) ને થોડો વખત ઉશ્કેરી મુકે છે પણ પછી ઉલટું તેનું જોર કમતી કરી નાખે છે."

પાણી દવા તરીકે પણ આપણે ગણી શકયે. તે શરીર સાફ કરનાર છે અને પાચન શક્તિને બહુ જરૂરની મદદ કરે છે અને સહવારના ભુખે પેટે પીધું હોય તો હોજરી સાફ કરે છે. જેઓને કબજિયાત થતી હોય તેઓએ ખાણું ખાઇ રહયા પછી થોડો વખત રહી એક ગલાસ ગરમ પાણીનું પિધું હોય તો તે બદહજમીની અજાયબ જેવી અસરકારક દવા છે. હું જાણું છું ત્યાંસુધી જ્યારે હઠીલા કેસમાં કોઇપણ દવા કારગત લાગતી નથી ત્યારે ઉપલા ઉપાયથી તદન સાજું થાય છે.

## મનની શરીર અને તન્દુરેસ્તીપર થતી અસર.

દાકટર એસ. સ્મીથ (Dr. S. Smith) કહે છે કે "મનની સ્થિતિ શરીરપર અસર કરે છે, અને જીંદગીની જોગવાઈ શરીરની હાલતપર આધાર રાખે છે. એપરથી એમ અનુમાન થઇ શકે કે જે પ્રમાણમાં મન શરીર પર અસર કરે છે તેજ પ્રમાણમાં જીંદગીની વધઘટ થાય છે. જો મન દુ:ખી હાલતમાં હોય છે તો શરીરને શકિતવાન બનાવવું કેવળ અશકય છે. દરેક જણે એક મુસીબતમાં આવેલા આદમીનો દેખાવ ફેરવાઇ ગયલો તપાસ્યો હશે. એક આદમી જો એવી આફતમાં હોય કે જેથી હૃદય ચાલુ કોતરાઇ જતું હોય તો તેને એક વર્ષ પછી તપાશો તો તે કેવો તબાઇ ગયેલો હોય છે, તે કંગાળ હાડપીંજર જેવો બની જાય છે અને પછી થોડા મહિના રહીને તપાસશો તો તે હસ્તી ભોગવતો માલુમ પડશે નહિ."

જોકે આપણી કલ્પનાશક્તિ મનાય નહિ તેવી છે તોપણ તે દુ:ખ ઉત્પન્ન કરે છે અથવા નાશ કરે છે–તે દરદો પેદા કરે છે અથવા મટાડે છે. આપણામાંથી જેઓને નજલો (Gout) થનો હોશે તેઓને પુરતી રીતે માલુમ હોશે કે જો નજલાનું દુ:ખ મટાડવું હોય તો તે દુ:ખ વિસરવાની કોશેશ કરવી. જો મગજ તે દુ:ખપરજ વિચાર કરે તો તેથી વારંવાર દુ:ખ વધે છે. ડૉકટર ટ્યુક (Dr. Tuke) ના કહેવા પ્રમાણે "જો એક નબળી લાગણીવાળા માણસને એવોજ ખ્યાલ આવે

કે તેનો હાથ પગ વળી શકતો નથી તો તેથી થોડો વખત તેવુંજ દરદ થાય છે."

વળી બ્હીક, ધાસ્તી અથવા પ્યારથી એક આદમીનું દરદ બીજાને પણ કેમ થાય છે તેનો દાખલો ડૉકટર કારટર (Dr. Cartar) નિચે મુજબ અસરકારક રીતે દર્શાવે છેઃ—

"એક સ્ત્રી પોતાના બચ્ચાંને રમતાં નિહાલતી હતી, તેટલામાં તેણીએ પોતાના બાળકના હાથપર બારીનું ફાળકું પડવાથી ત્રણ આંગળાં છુંદાઇ ગયલાં જોયાં, ફીકર ને ધાસ્તીથી એટલી તો દંગ થઈ ગઇ કે તેણી પોતાના બચ્ચાંને મદદ કરી શકી નહિ. એક ડૉકટરને તુરતજ બોલાવવામાં આવ્યો, જેણે પેલાં બચ્ચાંના ઘાને મલમપટો કીધો અને પછી તેની મા આગળ ગયો અને તેણીનાં આંગળાંમાં પણ દુઃખ થાય છે એમ કહેતી રડતી બેઠેલી જોઇ. જે ત્રણ આંગળાં પર તેણીનાં બચ્ચાંને ઈજા થઇ હતી તેજ ત્રણ આંગળાં તપાસ્તાં માલમ પડયું કે તે સુજી આવેલાં હતાં, જે આ બનાવની અગાઉ તદન સાજાં હતાં. ચોવીસ કલાકમાં તો તેણીના આંગળાં ચીરીને તેમાંનું પરૂ કાઢી નાખવું પડયું હતું અને ઘા રૂજાવામાં આવ્યો હતો."

આ બનાવપરથી માલમ પડશે કે મન ની કલ્પના શક્તિ અને લાગણી, નહિ આવતાં દુઃખો ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાંક માણસ પોતાને ચોકસ દરદથી પીડાતાં ધારે છે અને તેઓ જ્યારે ડૉકટરની દવા કરે છે ત્યારેજ સંતોષ પામે છે. આવાં આદમી ઘણું કરી શરીરથી પીડાતાં નથી પણ મનનાં દરદથી પીડાય છે એમ કહી શકાય. શરીરમાં દરેક જાતનાં દરદો મનની ચોકસ સ્થિતિ કે જેને 'મનની રચનાના શાસ્ત્ર' (Mental physiology) પ્રમાણે મનની તે વિષેની એકાગ્રહતા (attentiveness)થી ઉત્પન્ન કરી શકાય. શરીરના ચોકસ ભાગપર મનની એકાગ્રહતા રાખવાથી દરદ તે ભાગમાં વધે છે અથવા તો ચોકસ સ્વભાવવાળા માણસમાં તે ઉત્પન્ન થાય છે.

ડૉકટર ટ્યુક (Dr. Tuke) ના કહેવા પ્રમાણે જો હોજરી પર ધ્યાન એકાગ્રહ કરવામાં આવે તો હોજરીમાં (ખોરાક) નો ભાર વધારે અથવા

પાચનશક્તિ બગાડે. બેચેની, દુઃખારો અને એવી બીજા પ્રકારની લાગણીઓ દરેક **અવયવો**માં એ રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. જો હૃદયપર વિચાર ઠરાવ્યો હોય તો તેનાં નિયમિત કામને ગુંચવણમાં નાખે છે. એ ખરેખર છે કે જુસ્સાવાળી હાલત તેની ઉપર વધારે જલદી અસર કરે છે. પણ જો ફક્ત તેના ધબકારા પરજ ધ્યાન આપવામાં આવે તો કેટલીક વખતે હૃદયમાં અડચણ અને દુઃખ પેદા થાય છે. ડૉકટર ડબલ્યુ કારપેનટર (Dr. W. Carpenter) જણાવે છે કે, “જો ચોકસ શરીરના ભાગપર મનશકિત જુસ્સા વગર દોડાવી હોય તો તે ચોકસ લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરવાને પુરતી છે, જે લાગણી તે ભાગમાં લોહીના ફરવાની રૂઢીમાં ફેરફાર થવાનું કારણ છે, અને જો એ સ્થિતિ મનના આકર્ષણથી ચાલુ રાખી હોય તો તે ફેરફાર તે ભાગના કાર્યમાં થાય એટલુંજ નહિ પણ તે ભાગના પોષણમાં પણ થાય છે; તેથી જેઓનાં મનની સ્થિતિ એવી હોય છે કે તેઓ બેચેની ઉપર બહુ વિચાર કર્યા કરે છે, અથવા તો તેઓનું મન હમેશાં ગમગીન રહે છે તેઓનું દરદ વધે છે.”

## મનની અસરથી દરદો કેમ સાજા કરવાં?

મી૦ જોન બરાઉન (Mr. John Brown) નામનો એક દરદી શરીરના બહુજ દુખારાને માટે એક તબીબ આગળ ગયો તે દરદીને વિષે નિચે પ્રમાણે વાત છેઃ—પેલા ડૉકટરે એક કાગલપર દવા લખી આપી અને પેલા દરદીને કહ્યું કે ‘તું આ લેજે, તું પંદર દિવસમાં સાજો થઇ જશે’ પેલો દરદી તદન સાજો થઇ તે વખતના અરસા પછી પાછો આવ્યો. ડૉકટર તેને તદન સાજો થયલો જોઇ જરા મગરૂર થયો, પણ પેલાને શું દવા લખી આપી હતી તે વિસરી ગયો હતો, તેથી તે દવા વિષે દાકટરે પુછપરછ કરી પુછયું ‘કેમ તમે સાજા છો ની?’

‘હા, તદન સાજો છું.’

‘તમે શું દવા લીધી તે મને બતાવશો?’

‘પણ મેં પોતે તે લીધી છે.’

‘મેં જે કાગલપર દવા લખી આપી તે કાગલ માગું છુ.’

'તમે તે લેવા કહ્યું હતું તેથી તે કાગલ તેા હું ખાઈ ગયેા.'

પેલેા માણુસ ખરેખર પેલું કાગલ ખાઈ ગયેા અને તેથી તે દરદથી તે સાજો થઈ ગયેા. એપરથી એમ દેખાય છે કે મનના ઇતબાર અને એકીનથી ઘણી વખતે શરીરપર એવી અસર થાય છે કે દરદ મટી જાય છે. કેટલાક વેહેમી માણુસેા, સીક પડે છે ત્યારે દેવીને માનતા કરે છે અને કોઈ ઠગારાઓના ધંતર મંતરથી સાજા થાય છે. એમ સાજા થવાનું કારણ કાંઈ ધંતર મંતર અથવા માનતા નથી, પણ એક જાતનેા ઇતબાર અથવા એકીન છે. ઇતબારથી સાજો થવાનેા બીજો દાખલેા નિચે પ્રમાણે છે:—જાણીતેા વિદ્વાન સર હમફ્રે દેવી. ( Sir Hmphrey Davey ) પહેલાં ડૉકટર બેદેાસ (Dr. Bados )નાં હાથ હેઠળ કામ કરતેા હતેા તે વખ્તે તે દાકટરે લકવાને માટે એક દવા શેાધી કાઢી હતી, અને તે કામકાજ હમફ્રે કરતેા હતેા. એક દિવસે લકવાથી પીડાતેા એક માણુસ આવ્યેા જેને ઉપલા ડૉકટરના ઇલાજને વિષે બહુજ ઇતબાર હતેા પણ તે ઇલાજ શું હતેા તે તે જાણતેા હતેા નહિ. પહેલાં પેલા દરદીના શરીરમાં તાવ કેટલી છે તે પારખવાને વાસ્તે હમફ્રેએ તાવની શીશી તેના મ્હેાંમાં મુકી, પેલેા માણુસ આમ સમજી બહુ ખુશીના જુસ્સાથી કહેવા લાગેા કે અત્યારથીજ મારાં આખા શરીરમાં સારી અસર થવા માંડી છે. હમફ્રે દેવીએ વિચાર કીધેા કે આ ઠીક તક છે તેની ઉપર દવા અજમાવીજ નહિ પણ એના ખ્યાલ પ્રમાણે તાપની શીશી દર વખત મુકી અને જોયું કે સાજો થાય છે કે કેમ. તેણે તે પ્રમાણે પંદર દિવસ કીધું તેટલામાં પેલેા લકવાથી સાજો થઈ ગયેા. આ ઉપરથી જણાય છે કે, તેને પેલા દાકટરના ઉપાયપર બહુ ઇતબાર હેાવાથીજ તે સાજો થયેા હતેા, તે ઉપાય શું હતેા તે ખબર ન હેાવાથી તાવની શીશી એજ તે ઉપાય સમજ્યેા. મનશક્તિ દરદેા સાજા કરવાને કેટલી શક્તિવાન છે તે આપણને સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડયું છે.

## ફિકર ચિંતા મેાત ઉપજાવે છે.

ફિકર ચિંતાથીજ ફકત કેટલાક માણસેાની જીંદગીનેા આંકેા આવે છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે " એક આંઉસ ફિકર ચિંતા માણુસનું

મોત ઉપજાવવાને પુરતી છે." મુસીબતો અને વ્હાલાંનાં મરણો જીંદગી ઉપર ભયંકર અસર કરતાં નથી, એટલી નાની નાની ફિકર ચિંતાઓ માણસનું મરણ નિપજાવે છે. માટે ફિકર ચિંતા ઉપર બહુ કાબુ મેળવવો અને તંદરોસ્તી ખરાબ કરવા દેવી નહિ. મનને હંમેશાં શાંત રાખવાની તજવીજ કરવી, અને જીવ ફિકર ચિંતામાં હોય તે વખતે એકલું કદી પણ બેસવું નહિ, પણ રમુજી માણસોની સોબતમાં રહેવું.

## મનના ભારે જુસ્સાઓ તંદરોસ્તીને બગાડે છે.

કોઈ પણ માણસ ભારે જુસ્સા: જેવા કે ગુસ્સો, અદેખાઇ, અંટસ, ધિક્કાર, હવસ કરવાથી તનદરોસ્તી બગાડયા વગર રહેતું નથી. બધા જુસ્સાઓમાં ગુસ્સો સર્વથી વધુ નુકસાનકાર છે. એકજ ભારે ગુસ્સાથી તરતજ પિત્ત વિકારનો તાવ, કલેજાં, હૃદય અથવા મગજપર સોજો ચડે છે અને કેટલીક વખતે માણસને ગાંડું બનાવે છે. જો વારંવાર એક માણસ ગુસ્સે થતું હોય તો કમળો, ખહી, તાવ અથવા લકવો તેને કદાચ લાગુ પડે. જો ગુસ્સે થયલી માતા પોતાનાં બચ્ચાંને દુધ આપે તો બચ્ચાને તુરતજ ઉપલ્યું થઇ આવે છે. બચ્ચાનાં ઉપર તે દુધ ઝેર જેવી અસર કરે છે અને ઘણી વખત બચ્ચાનું મોત પણ લાવે છે. એમ કહે છે કે ગુસ્સાવાળા આદમીની થુક પણ તે વખત ઝેરી થઇ જાય છે. એપરથી સમજવાનું છે કે ગુસ્સો કેવી ખરાબી કરે છે, માટે કોઇ પણ કારણથી ગુસ્સે થવું નહિ, હંમેશાં મનને શાંત રાખવાની ટેવ રાખવી.

## મોટે સાદે હસવાથી દરદો સાજાં થાય છે.

હસવાની સારી અસરો એક હસમુખા સ્વભાવના માણસના દેખાવપરથી માલમ પડે છે. હસતો માણસ હમેશાં માટેલો હોય છે, તેનો ચહેરો ભરેલો હોય છે અને તેની આંખો જીંદગીના અમૃત જેવી તેજદાર હોય છે. દરેક પાતળા માણસે આ કહેવત યાદ રાખવી જોઈએ 'Laugh and grow fat' 'હસો અને માતેલા બનો.' પણ હસવું એટલે કેટલાક હલકા પ્રકારના માણસો ખરાબ બોલો બોલી હસે છે તેમ નહિ પણ રમુજી સદ્દગુણી તાઉકાથી હસવું. શરીરની સઘળી

હીલચાલમાં હસવું તંદરેાસ્તી ભરેલું છે, કારણ તેથી શરીરમાં લેાહિનું ફરવું તેજી બને છે, પાચન શક્તિ અને પરસેવેા વધે છે અને શરીરમાં જીંદગી જાળવનારી શક્તિએા સજીવન થાય છે.

કેટલાક દાખલા આપણી આગળ મેાજુદ છે કે જેમાં ઘણા આદમી એકદમ મેાટે હસવાથી ભયંકાર દરદેામાંથી સાજા થયા હતા અને થાય છે. તેમાંનેા એક દાખલેા નીચે મુજબ છે:—

બે દરદીએા એક એારડામાં એક જબુન બિમારીથી પીડાતા હતા —એક ભેંજાની તાવથી અને બીજો ગળાંની ગાંઠથી પીડાતેા હતેા. તેએા એવી ધાસ્તી ભરેલી હાલતમાં હતા કે આખી રાત ચેાકાસી કરવી પડતી હતી અને તેએામાંથી એક પણ સાજો થશે એ શકમંદ હતુ. એક ગ્રહસ્થને રાતે સંભાળ લેવાને રાખ્યેા હતેા. તેનું કામ એ હતું કે જ્યારે પણ દવા આપવાનેા વખત થાય, ત્યારે નર્સોને જગાડવી. રાત પડતાં બન્ને પેલા ગ્રહસ્થ અને નર્સ, ઉંઘમાં પડયાં. જે દરદીને ગાંઠ થઈ હતી તેણે ઘડીયાલ તરફ જોયું તેા માલમ પડયું કે હવે પેલા તાવવાળા માણસને દવા આપવી જોઇએ. પેલેા મેાટેથી બેાલવાને અથવા હાથ સિવાય શરીરના કેાઇબી ભાગને હીલવવાને શકિતવાન હતેા નહિ. તેણે પેાતાનેા તકિયેા પેલા ચેાકીઆતના મેાંપર ફેંકયેા, આથી તે ચેાંકીને ઉઠયેા. પેલેા માણસ કુદકેા મારી ઉઠયેા અને ઉંઘમાંજ ઝમીનપર પડી પેલી નર્સને અને તાવવાળા માણસને ઉઠાડયાં આ બનાવ પેલા દરદીએાને એવેા તેા હસવા જેવેા લાગેા કે બન્ને જણા પેટ ધરી ધરીને હસવા લાગ્યા. જ્યારે ડાકટર સવારના આવ્યેા ત્યારે આ દરદીએાને બહુ સાજા જોયા અને કહ્યું કે આવા જલદીથી સાજા થયલા દરદીએાને તેણે કદી પણ જોયા નથી. થેાડા વખતમાંજ પેલા બે દરદી ટટાર થઇ ગયા.

જાણીતેા કવિ ડ્રાઇડન (Dryden) કહે છે "ગમે તે હેાય હસવું બહુ ઠીક ચીજ છે; જો એક ઘાસનું તણખું એક માણસને હરખાવે તેા તે પણ સુખનું સાંધણ ગણાય," ઉપલા વિચારપરથી માલમ પડશે કે તંદરેાસ્તી સાચવવા અને બિમારી દુર કરવા ખુશ મિજાજ એક અગત્યનું સાંધણ છે.

## હંમેશાં જુવાન રહેવાને અને જુવાનીનો દેખાવ જાળવી રાખવાના મનશક્તિના ભેદો.

લોરડ લીટન (Lord Lytton) અને બીજા જાણીતા વાર્તા લખનારાઓએ પોતાની વાર્તાના નાયક (Hero) ને અમૃતનું પાણી (Elixir of Life) મેળવ્યાથી હંમેશની જુવાનીમા ચીતાર્યા છે. ખરૂં કહેતાં એવી કોઇ પણ દવા નથી કે જે વખતની ખરાબીને દુર કરી શકતી હોય, પણ આપણે એટલું તો કહી શકયે કે કેટલાક લોકો મોટી ઉમરે પણ ઘરડા જણાતા નથી. તેઓ હંમેશાં જુવાન અને ખુશ મિજાજી રહે છે. જેઓનો સ્વભાવ હસમુખો હોય છે, તેઓ ખરી ઉમ્મર કરતાં પચીસ વર્ષ નાના હોય એમ સહેલાઇથી જીંદગી ગુજારે છે. જુવાની જાળવવાનો સર્વથી મોટો ભેદ તો મનને જુવાન અને તાજું રાખવામાં, હૈડાને ખુશ અને હલકું રાખવામાં, અને ફિકર ચિંતાને પોતાપર હુમલો ન કરવા દેવામાં સમાયલો છે.

કેટલાંક વર્ષ થયાં સેંકડો માણસના સમાગમમાં આવતાં મારા જાતિ અનુભવથી મને માલમ પડે છે કે જે આદમીઓ પોતાની ઉમર કરતાં જુવાન દીસે છે તેઓ સ્વભાવમાં અને મગજમાં પણ જુવાન હોય છે; જયારે જેઓ પોતાની ઉમર કરતાં ઘરડા માલમ પડે છે તેઓ વિચારમાં અને રીતભાતમાં પણ ઘરડા જણાય છે. એપરથી એમ અનુમાન થઇ શકે કે જો આપણે બહારનો જુવાની ભરેલો દેખાવ રાખવો હોય તો અંદરની પણ જુવાની સાચવી રાખવી જોઇએ.

શરીર મનનો બહારનો ભાગ છે. જેવું અંદરનું માણસ તેવોજ બહારના માણસનો દેખાવ હોય છે. ઘડપણ લાવવું એ આપણા હાથમાં છે. ઘણા આદમીઓ જુવાનીમાં ઘરડા થાય છે, તેનું કારણ એજ કે તેઓ જુવાનીને છાજતી રીતભાત અને કાર્ય છોડી દે છે અને મોટી ઉમરે પુગેલા માણસની માફક જીંદગી ગુજારે છે. મારી ઓળખાણનાં એક અઘોર વયનાં બાઇ કહેવા લાગ્યાં કે "મેં હવે ખુરસીપર બેસવાની જીંદગી છોડી દીધી છે અને સાઇકલની મજાહમાં પડી છું, કારણ હું જુવાનીમાં નેવું વરસના જેવી ઘરડી થઇ ગઇ હતી, પણ હાલ (સાઇકલથી) સાઠ વરસના

જેવી લાગું છું અને થોડા વખતમાં ચાલીસ વર્ષના જેવી લાગીશ." તેમનો ચહેરો ખચીત તેમના બોલોને જુઠા પાડતા હતા નહિ, કારણ તેઓ ખરેખર જુવાન લાગતાં હતાં. હજારો આદમીઓ આ સ્ત્રીની માફક જુવાનીની ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરે તો પાછા જુવાન દેખાય.

આપણે મનની શક્તિ તંદરોસ્તીપર કેવી અસર કરે છે તે પુરતી રીતે જોઇ ગયા છીએ. તંદરોસ્તી અને જુવાની જાળવવાને મનને શાંત રાખવાની જરૂર છે. ગમગીની, ફિકર, ચિંતા, અને ગુસ્સાને દુર કરવા અને હમેશાં ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરવો. ખુશ મિજાજ એ તનની અને મનની પવિત્રાઇ અને દરોસ્તીની એક ઇંધાણી છે, અને જ્યાં પણ સારો કારોબાર હોય છે ત્યાંજ ખુશાલી અથવા આનંદ વસે છે. એ ખુદ પરમેશ્વરનું સ્વરૂપ છે, માટે ગમે તે હાલતમાં હોઇયે, ગમે તેવી મુસીબતમાં હોઇયે તે છતાં એ ઇશ્વરી ગુણને તજવો ન જોઇએ અને એ સદગુણને ખિલવવાની આપણી પવિત્ર ફરજ બજા લાવવી જોઇએ.

## પ્રકરણ ૧૦ મું.

### ખોરાક.

In what thou eatest and drinkest, seek from thence
Due nourishment, not gluttonous delight;
So mayest thou live, till, like ripe fruit thou drop
Into thy mother's lap; or be with ease
Gathered, not harshly plucked; for death mature.

MILTON.

તું જે કાંઈ ખાય, પિયે તેમાં એઠીની મઝાહ નહિ પણ ઘટતું પુષ્ટીકારક તત્વ શોધ, કે જેથી એવી રીતે તું જીવી શકે કે એક પાકાં ફળ મીસાલે તારી માતાના ખોલામાં પડે અથવા તો અજલને માટે પાકત થઇને સહેલાઇથી ઉતારી શકાય અને નહિ કે જોર જુલમથી તોડી પડાય.

**મીલ્ટન.**

ખોરાક આપણી જીંદગી અને તંદરોસ્તી સાચવવાનું ઘણુંજ મોટું સાધન છે. જનમ્યા ત્યારથી તે મરણ પામ્યે ત્યાંસુધી ખોરાક ચાલુ રહે છે. આપણું શરીર હમેશાં હાલચાલ કરતું હોવાથી શરીરમાં ઘસારો થાય છે. શરીરની શક્તિ, માંસ, લોહી એ સઘળી ચીજો શરીરમાં ઓછી થાય છે. આપણું શરીર દરરોજ ઘસારા ખાતે ઓછું થાય છે અને તેની સાબિતી નિચે પ્રમાણે છે:—બાલ ચોળ્યે છીએ તે વખતે બાલમાં ખોડો અથવા ચામડીના રજકણ જેવું નિકળે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા મોજાંપરથી પણ માલમ પડે છે. જે બાલનો ખોડો અથવા વચમાંથી નિકળતો કચરો એ ઘસાઇ ગયલી ચામડી છે. બાલ અને નખ કાઢીએ તે પણ શરીરનો

નકામો કચરો છે. તેજ પ્રમાણે બીજા પદાર્થો જેવા કે પરસેવો, બલગમ, પિત્ત વિગેરે એ સઘળું શરીરનો કચરો અને ઘસારો છે. જે ઘસારો લોહીની મારફતે પાછો પુરાય છે, અને લોહીની ખોટ ખોરાકથી પુરાય છે, દરરોજનો શરીરનો ઘસારો પુરવાને ખાતર આપણને ભુખ લાગે છે, અથવા તો શરીરનો ઘસારો પુરવાને વાસ્તે ભુખની ફરજ પડે છે, અને જ્યારે શરીરનો ઘસારો સારા ખોરાકથી પુરિયે છીએ ત્યારેજ શરીરમાં શક્તિ અને તનદરોસ્તી વધે છે.

ખોરાકથીજ તનદરોસ્તી રહે છે, ખોરાકથીજ આપણો ઉધરભાર થાય છે, ખોરાકથીજ તન અને મનની શક્તિ વધે છે, ખોરાકથીજ આપણો સ્વભાવ રચાય છે, ખોરાકથીજ આપણે દુનિયાનું સુખ ભોગવી શકયે છીએ અને ખોરાક ખાવાના નિયમો તોડવાથીજ દુનિયામાં દરદો પેદા થાય છે. સારો ખોરાક આપણને મીનોઇ રસતો દેખાડે છે અને ખરાબ ખોરાક સેતાનિયત ભરેલો રસ્તો દેખાડે છે. કારણકે સારો અને ઠંડો ખોરાક ખાવાથી સ્વભાવ શાંત બને છે, અને ગરમ અને મસાલેદાર ખોરાકથી સ્વભાવ ગુસ્સાવાળો થાય છે. ખોરાક જેમ શરીરપર અસર કરે છે તેમ સ્વભાવપર પણ અસર કરે છે. જુદી જુદી જાતો જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક ખાય છે તેથી તેઓના સ્વભાવપર અસર જુદીજ થાય છે : જેવા કે હિન્દુઓ માંસનો ગરમ ખોરાક ન ખાવાથી તેઓમાં ઘણો ગુસ્સો હોતો નથી તેઓ કોઇને મારફાડ કરતા નથી અને સહેલાઇથી ઉશ્કેરાઇ જતા નથી, જ્યારે પશ્ચિમ તરફની પ્રજા બહુ ગુસ્સાવાળી હોય છે અને સહેલાઇથી ઉશ્કેરાઈ જાય છે. તેજ પ્રમાણે જાનવરોમાં જુઓ. વાઘ જે હમેશાં લોહી અને માસનો ખોરાક ખાય છે તે એક વિકાળ, અને નુકસાનકારક જાનવર છે, જ્યારે હાથી સર્વથી કદમાં મોટું જાનવર છે તે છતાં તેનો સ્વભાવ નરમ છે કારણ તેનો ખોરાક માસ અને લોહી નથી, પણ વનસ્પતિનો છે. એપરથી આપણે સ્પષ્ટ જણાય છે કે માંસ ખાનારાઓ થોડે ઘણે દરજ્જે જુસ્સાવાળા હોય છે જ્યારે વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારા હંમેશાં ઠંડા અને શાંત સ્વભાવના હોય છે, અને પોતાનું કામ શાંતપણે કરે છે.

વળી વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારાઓને સહેલાઇથી ઠાક ચડતી નથી જ્યારે માંસ ખાનારા સહેલાઇથી ઠાકી જાય છે. દાખલા તરીકે ઘોડો, બળદ, ખચ્ચર વગેરે વનસ્પતિ ખાનારાં હોવાથી તેઓ આખો દિવસ ભાર ખેંચે છે, દોડે છે અને પોતાનું કામ વિક્રાળ થયા વગર શાંતિથી કરે છે તેમ માંસ ખાનારા જાનવરો કરી શકતાં નથી. એ બાબતોપર વધુ વિવેચન કર્યે તે અગાઉ ખોરાકનો મૂળ આધાર પાચન શકિતપર છે તે વિષય તપાસ્યે. ખોરાક ગમે તેવો શક્તિવાળો હોય પણ જો એક માણસ પાચન કરી શકે નહિ તો શક્તિ આપવાને બદલે ઉલટાં દરદો ઉત્પન્ન કરી તેની તનદરોસ્તી બગાડે છે.

## ખોરાક શરીરમાં દાખલ થતાં કેમ પાચન થાય છે?

આપણાં શરીરની અજાયબ જેવી રચનાઓમાંની એક અજાયબી આપણો ખોરાક શરીરના ટકાવને ખાતર કેમ પુષ્ટિકારક બને છે તે છે. ખોરાકનું પાચન થવું મ્હોંથીજ શરૂ થાય છે. જેવો મ્હોમાં ખોરાક મુકયો કે દાંત જો ખોરાક કઠણ હોય તો ચાવ્યાથી નરમ કરે છે, અને મ્હોની લબ અથવા થુંક જે ફકટ કોઇની ઉપર ધિક્કારથી થુંકવા આપી નથી, તે ખોરાક પાચન કરવામાં બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. જેવો ખોરાક દાંતે ચવાઇને નરમ થાય છે કે જીભ તેને થુંક વડે મેળવે છે, એ લબ અથવા થુંક સાથે જો ખોરાક બરાબર રીતે મળી રહે છે તોજ તે ખોરાક પાચન થઇ શકે છે. એ લબ સાથે મળવાને ખાતર થોડો વખ્ત ખોરાકને ચાવવાની બહુ જરૂર છે. જાણીતા મરહુમ પ્રધાન મી० ગલેડસ્ટન કહેતા હતા કે મારી આટલી ઉમરે સારી તનદરોસ્તી રહી તેનું કારણ એટલુંજ કે હું દરેક ખાવાનો બુક ૨૫ વાર ચાવ્યા પછી ગળવાની ખુબ સંભાળ લેતો હતો. જેઓ બદહજમીથી પીડાય છે તેઓનું મુખ્ય કારણ જોશો તો ખોરાક બરાબર ચાવતા નથી અને ચાવ્યા વગર ગળી જાય છે, તે છે, માટે જેઓની પાચન શકિત નબળી હોય તેઓએ બહુજ ચાવી ચાવીને ખાવાની જરૂર છે. જ્યારે ખોરાક લબ અથવા થુંક સાથે સારી રીતે મળે છે ત્યારેજ તે ખોરાક હોજરીમાં પાચન થાય છે, કારણ આપણી થુંક અથવા લબને દાકટરોએ તપાસવાથી

માલમ પડયું છે કે તેમાં પાચન કરવાની કેટલીક દવા છે. આવી રીતે જ્યારે ખોરાક થુંક સાથે મળી જાય છે અને પછી તે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, જે હોજરીને માટે શરીરની રચનામાં આપણે જોઇ ગયા છીએ.

જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં પડે છે ત્યારે હોજરીમાંથી એક પાચન કરનાર પદાર્થ નિકળે છે જેને ગેસ્ટરીક જ્યુસ ( Gastric juice ) કહે છે. એ પદાર્થ સાથે તમામ ખોરાક મળવાને ખાતર આખો વખ્ત ખોરાકને હોજરી હીલવ હીલવ કરે છે અને ખોરાકનું દરેક તત્વ ઉપલા પદાર્થ સાથે મળી જાય છે, અને તદન નરમ થઈ જાય છે. ત્યાર પછી હોજરી સંકોચાઇ જાય છે અને નરમ થયલા ખોરાકને બહાર કાઢે છે, એ ખોરાક હવે આંતરડાંનાં મ્હોમાં જાય છે જ્યાં પણ કેટલાક પદાર્થ સાથે મળે છે જેવા કે પિત્તનો પદાર્થ કલેજામાંથી નિકળે છે અને પેનક્રીએટીસ નામનો પદાર્થ ખોરાક સાથે મળે છે. હવે ખોરાક નાના આંતરડામાં ફરે છે જે આંતરડાં ૨૪ ફીટની લંબાઇનાં છે અને સાપની માફક કરચળી વળી પેટમાં રહેલાં છે.

ત્યાં ખોરાકનો પુષ્ટિકારક ભાગ લોહી લઇ લે છે અને લોહી બને છે જ્યારે ખોરાકનો કચરો હવે મોટા આંતરડામાં જાય છે અને ત્યાંથી પછવાડેને રસ્તે નિકળે છે.

ખોરાક કેમ પાચન થાય છે તે વિષે એક કવિ નિચે પ્રમાણે લખે છેઃ—

"By saliva some strach is digested
Some Proteid by gastric(al) juice,
Some Fat the juice pancreatic,
Which helps us the first two to use."

"લાળથી થોડો સ્તાર્ચ પાચન થાય છે. થોડો પ્રોતેડ અથવા (આલ્બ્યુમન) ગેસતરીક પદાર્થથી, થોડી ચરબી પેનક્રીયેટીક નામના પદાર્થથી કે જે ઉપલા બે પદાર્થને વપરાસમાં લેવાને મદદ કરે છે."

## પાચન શક્તિ સારી રાખવાની રીત.

તનદરૈસ્તીનો મોટો આધાર પુષ્ટિકારક ખાઇયે છીએ તેની

ઉપર નથી, પણ ખોરાક કેટલો પાચન કરી શકયે છીએ તેપર છે. કેટલાક માણસો ખુબ ખાય છે છતાં પાતળાં રહે છે, તેનું કારણજ એ કે હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાય છે જેથી પાચન થવાનું કામ અટકી પડે છે તે છે, અને ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ આપ્યા વગર એમનો એમ બહાર નિકળી જાય છે.

જ્યારે બીજા હાથપર આપણે કેટલાક માણસો થોડું ખાય છે તેઓને તનદરોસ્ત જોઈએ છીએ તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ જે ખોરાક ખાય છે તે તમામ ખોરાકને પાચન કરી શરીરમાં જોઇએ તેવી પુષ્ટિકારક ચીજો સહેલાઇથી લે વધુ છે. કેટલાકો જોઇએ તેથી જાસ્તી, અને ખુબ સ્વાદિષ્ટ અને ભારી ખોરાક બહુ ખાવાથી પાચન શકિત બગાડે છે અને ઘણાં દરદોથી પીડાય છે. જાણીતો લડવૈયો નેપોલીયન એક વખતે બોલ્યો હતો કે "ઘણા માણસ થોડું ખાવાના કરતાં વધુ ખાવાથી મરણ પામે છે." જો એક માણસ પાસે તેની શક્તિ ઉપરાંત કામ કરાવશો તો તે થાકી જાય છે અને પછી કામ કરી શકતો નથી, તેજ પ્રમાણે હોજરી જેટલી શક્તિ ધરાવે તેટલુંજ કામ કરી શકે. જો તેથી વધુ કામ કરાવો તો કરી શકતી નથી અને તેથી પેલું માણસ બદહજમીથી પીડાય છે.

તેથી પાચન શક્તિ સારી રાખવી હોય તો:—

( ૧ ) હદથી જ્યાદા ખાવું નહિ.

( ૨ ) ભુખ લાગ્યા વગર કદી પણ ખાવું નહિ. જો ભુખ ન લાગી હોય તો ભોજન ખાધા વગર રહેવું તેથી અડચણ થશે નહિ.

( ૩ ) ચોકસ વખતે ખાવું, વારંવાર ખાવું નહિ. એકેક ખાણા પછી ચાર અથવા પાંચ કલાકને અંતરેજ બીજું ખાણું ખાવું.

( ૪ ) હંમેશાં ખાવાને વખતે ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરો. કદી પણ મારામારી અથવા ગમગીની રાખવી નહિ.

( ૫ ) રાતને વખતે સાધારાણ અને થોડો ખોરાક ખાવો, અને તરત સુઇ જવું નહિ.

( ૬ ) બહુ સવાદિષ્ટ અને તીખો, ખાટો અને મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહિ.

( ૭ ) મી૰ ગ્લેડસ્ટનની માફક દરેક બુક ૨૫ વાર ચાવી ચાવીને ખાવો. એકદમ ખાવો નહિ.

( ૮ ) ખાતાં ખાતાં પાણી પીવું નહિ પણ ખાઇ રહીને અરધે કલાકે પાણી પીવું; બરફનું પાણી પીવું નહિ, ગરમ પાણી પાચન શકિત વધારે છે.

( ૯ ) ફ્રુટ પાચન શક્તિને વધારે છે માટે તે ખાવી.

( ૧૦ ) ખાઇ રહ્યા પછી તરત અભ્યાસ કરવો નહિ પણ ઓછામાં ઓછા અરધો કલાક પછીજ મગજને બોજો થાય તેવું કામ કરવું.

ઉપલા કાનુનો જો ધ્યાનમાં રાખ્યા હોય તો પાચન શક્તિ કદીપણ બગડે નહિ અને જો પાચન શક્તિ સારી રહે તો તંનદરોસ્તી પણ રહેનીજ જોઇયે.

## ચોકસ મનની સ્થિતિથી પાચન શકિતપર થતી અસર.

કેટલાક માણસોને અનુભવથી ખબર હશે કે આપણું મન, ભુખ અને પાચન શકિતપર બહુજ અસર કરે છે. જો કાંઇ વખતે સારી ભુખ લાગી હોય પણ કાંઇ મનની સ્થિતિને એકદમ ખલલ થાય, દાખલા તરીકે કાંઇ માઠા સમાચાર કાગળ મારફતે મળ્યા હોય, અથવા તો એકદમ ગુસ્સો આવ્યો હોય, તો ભુખ તરત મટી જાય છે. જેઓ નાની ચીજોને વાસ્તે વારંવાર ગમગીન બરિયલ, ચીરડાઉ અથવા ગુસ્સે થાય છે, અને શાંત મન રાખી સુખ ભોગવવાનું સમજતા નથી તે પોતાનો ખોરાક સારા સ્વભાવવાળા માણસની માફક સારી રીતે પાચન કરી શકતા નથી, એજ કારણથી જે માણસ ખુશ સ્વભાવ રાખતા નથી, તેઓ પાટળા રહી જાય છે. દાકટર કોમબ ( Dr. Komb ) કહે છે કે " દરેક જણને અનુભવથી માલમ પડયું હશે કે જ્યારે આપણું મન ખુલ્લું ખુશનુમા અને ફિકર ચિંતા વગરનું હોય છે ત્યારે જમવા બેસવાને કેવી ખુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે અને ખોરાક પણ સારી રીતે ખાઇ શકીયે છીએ, પણ જ્યારે ચિંતાથી દંગ થઇ ગયું હોય અથવા તો આપણું મગજ કોઇ અગત્યની યોજનામાં રોકાયું હોય ત્યારે આપણે જમવાની ઉપર ધ્યાન આપતા નથી."

શરીરની રચનાનો એક જરમન અભ્યાસી હ્યુફીલેન્ડ (Huefiland) જણાવે છે કે તેની જાણ પ્રમાણે મોટેથી હસવું એ પાચનશકિતને સઉથી મોટી અસર કરે છે, અને આપણા બાપદાદામાં જમવાની ટેબલપર લહુવા અને ઘેલિયાઓ હસવાને ખાતર રાખતા તે રિવાજ વૈદક શાસ્ત્રના કાનુન પ્રમાણે રાખવામાં આવ્યો છે. એક બોલમાં કહયે તો તમારી જમવાની ટેબલપર ખુશમિજાજને સાથે રાખવાની કોશેશ કરવી, ખુશ-મિજાજ અને રમુજ ભેગા સારા ખોરાકમાંથી પુષ્ટિ મળશે તે ખચીત ઉત્તમ લોહી બનાવશે.

## જુદા જુદા ખોરાકથી આપણા જુસ્સા અને મનની વધાણપર થતી અસરો.

દરેક શરીરના બંધારણના અભ્યાસીઓ કબુલ કરે છે કે ખોરાક દરેક માણસપર વિશેશ અસર કરે છે, જો કે એ બાબતપર જોઇએ તેવું ધ્યાન આપતા નથી. આપણા વિચારો, આપણો સ્વભાવ, આપણો જુસ્સો, આપણી ઉમેદો સઘળી જે ખોરાક ખાઇએ છીએ અને જે પીઇએ છીએ તેને તાબે રહે છે. જેઓ ઘણું માંસ ખાનારાઓ, જેઓ માંસ નથી ખાતા તેઓ કરતા બહુ જુસ્સાવાલા બહાદુર, ઝનુની અને ચીરડાઉ હોય છે. કીન (Kien) નામના નાટકીને વિષે કહેવાય છે કે તે ખેલમાં જેવો ભાગ બજાવવાનો હોય તેને માફક આવતો ખોરાક ખાતો હતો. આશક તરીકે બકરાંનું ગોસ ખાતો, ખુની તરીકે ગાયનું ગોસ અને જુલમગાર તરીકે ડુક્કરનું ગોસ ખાતો. (Foosavi) ફુસેવી નામના ચિતારાને માટે કહેવાય છે કે જ્યારે પોતાના મનમાં ભયંકર કલ્પના શકિત ઉસ્કેરવા માંગતો ત્યારે કાચું માંસ ખાતો. ખોરાક સ્વભાવપર કેવી અસર કરે છે તેનો સર્વથી સરસ દાખલો જોવો હોય તો જાનવરોપરથી માલમ પડે છે. જેઓ માંસ ખાનારા જાનવરો છે તે વિકાળ છે જ્યારે ઝાડપાળો ખાનારાં નરમ સ્વભાવના છે.

ઉપલાં લખાણથી જુદા જુદા ખોરાકથી આપણા સ્વભાવપર શું અસર થાય છે તે માલમ પડે છે, માટે જેઓએ વિકાળ અને ઝનુની ન થવું હોય અને નરમ શાંત વિચારવંત અને નીતિમાન થવું હોય

તેઓએ તરકારી અને ફળફલાદીનો બહુ ઉપયોગ કરવો, જે વિષે લાંબુ વિવેચન કરવા પહેલાં જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક વિષે જણાવવું જોઇયે.

## શરીરના બંધારણને માટે જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાકો.

ખોરાક આપણી જીંદગી ગુજારવાને બહુ ઉપયોગી છે એમ આપણે અનુભવથી જાણીએ છીએ. ખોરાક જ્યારે આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને જ્યારે પાચન થાય છે ત્યારે તે જુદાં જુદાં કાર્યો બજાવે છે, જે એક લખનાર નિચે પ્રમાણે દર્શાવે છેઃ—

(૧) જે પદાર્થોનું શરીર બનેલું છે તે પદાર્થોને વધારે છે અથવા શરીરના દરરોજના ઘસારાની ખોટ પુરી પાડે છે.

(૨) શરીરમાં ગરમી પુરી પાડે છે.

(૩) કામ કરવાની શકિત પેદા કરે છે.

ઉપલા કામો બજાવવા માટે જે ખોરાકની વસ્તુઓ ખાવામાં આવે છે, તેમાં જુદાં જુદાં તત્વો નિચે દર્શાવ્યા મુજબ આવેલા છે.

પાણી, "એલબ્યુમીનોઇદસ" અથવા માંસ બનાવનારા તત્વો. ( Albuminoids or flesh-formers. )

સ્ટાર્ચ વિગેરે ગરમી તથા ગતિ આપનારા તત્વો. ( Starch, Sugar, etc. ) 'ફેટ' ( Fat ) ચરબી, તેલ, અથવા ચીકાશ. "ફોસ્ફેટ," ( Phosphate, potash, salts, etc. ) "પોતાશ" નિમક ( Common salt ), "સોલ્ટ" વગેરે દાંત, હાડકાં અને તંતુઓ બનાવનારા ખારો.

ઉપલા પદાર્થો પહેલેથી એકેક લઈ તેનું વર્ણન કર્યે. પાણી શરીરના સર્વે અવયવોમાં એક અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. તે શરીરમાં પૌષ્ટિક પદાર્થોને ફેરવે છે, તથા નકામા પદાર્થ બહાર કાઢી નાખે છે. શરીરમાં પાચનક્રિયા વિગેરે સર્વે ફેરફારો પાણીથી થાય છે તથા તેમાંથી રસ પેદા થાય છે. પાણી સર્વે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સમાયલું છે. અને તે આખાં શરીરમાં બે તૃતિયાંશ ભાગ કરતાં વજનમાં વધારે છે. અનાજ, કઠોળ, તરકારી, અને ફલફલાદિમાં પાણીનો મોટો

જથ્થો સમાયલો હોવા છતાં શરીરના અંદરના કારભારને તે પુરૂં પડી શકે એટલું નહિ હોવાથી, આપણને પાણી પીવું પડે છે. તરકારી અને ફલ-ફલાદિમાં ૧૦૦ રતલે આશરે ૭૦ થી ૯૦ ટકા સુધી તથા અનાજ અને કઠોળમાં આશરે ૧૨ થી ૧૫ ટકા સુધી પાણી હોય છે. સુકો મેવો જેવો કે પસ્તાં, બદામ, વિગેરેમાં અનાજ તથા કઠોળ કરતાં બી ઓછું પાણી હોય છે. પાણી પણ એક જાતનો ખોરાક છે. પાણી વગર જેમ ઝાડ કરમાઇને સુકાઇ જાય છે તેમ માનવીનું શરીર પણ પાણી વગર કરમાઈને સુકાઇ જાય છે. જ્યારે પાણી મનુષ્યના શરીરમાં એટલી બધી અગત્યતા ધરાવે છે, ત્યારે તે કેટલું સ્વચ્છ અને નિર્મળ હાલતમાં પીવાની જરૂર છે?

**આલબ્યુમીનોઇદ** નામનો ચીકાશવાળો તત્વ જે માંસ બનાવનાર તરીકે લેખાય છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં શું કામ બજાવે છે તે જાણવું જરૂર છે. આ અગત્યનું તત્વ શરીરનો બાંધો ખિલવે છે અને શરીરના ઘસારાની માટે માંસના રેસા બનાવી પુરી પાડે છે. શરીરના ઘણાક ભાગોમાં નાઇત્રોજનસ વસ્તુઓ મળી આવે છે, જે મસ્તકમાં અને તંતુઓમાં (Nerve substance) વિશેષ હોય છે, તેને બનાવવાને કામ લાગે છે. આ તત્વથી શરીરને ચરબી મળે છે તથા તેમાં જે કારબન નામનો કોયલો હોય છે, તેમાંના થોડાક ભાગમાંથી ગરમી અને ગતિ મળે છે. કઠણ મેહેનત કરનાર અને અડંગ કસરત કરનારાઓને આ તત્વના પુરતા જથ્થાની ઘણી અગત્ય છે. આ તત્વ અનાજમાં સેંકડે ૫)થી ૧૫) ટકા અને કઠોળમાં સેંકડે ૨૦) થી ૨૫) ટકા આવેલો હોય છે. તરકારી અને ફલ-ફલાદિમાં તેનો જથ્થો થોડો આવે છે, પણ સુકા મેવામાં તેનો જથ્થો તરકારી કરતાં વધારે હોય છે. માંસ ભક્ષ કરનારને આ તત્વ જેમ માંસના ખોરાકમાંથી મળે છે, તેમ વનસ્પતિ આહારીને આ તત્વ ઝાડ પાનની વસ્તુઓમાંથી પુરતી રીતે મળી શકે છે.

**સ્તાર્ચ** નામનો તત્વ સફેદ મેંદા જેવી ચળકતી ભુકી છે. મનુષ્યના શરીરમાં ગતિ પેદા કરનાર તથા ગરમી આપનાર તરીકે આ તત્વ કામે લાગે છે. ખોરાકની જુદી જુદી વસ્તુઓમાં ગતિ તથા ગરમી આપનાર બીજાં તત્વો કરતાં સ્તાર્ચ વધારે અગત્ય ધરાવે છે. એક રતલ સાબુચોખા,

આરારેાટ, તાપિઓકા અને કોર્ન ફ્લેારમાં ૮૩ ટકા સ્તાર્ચ આવેલેા છે. આ જણસોની કાંજીપર બચ્ચાંઓનેા ઉધરભાવ સારેા થતેા નથી, અને તેઓ કરકટી દેખાવના બને છે. જે ખેારાકની વસ્તુઓમાં ગરમી તથા ગતિ આપનારૂં આ તત્વ વિશેષ આવેલું હોય અને લેાહી, માંસ, તંતુઓ તથા હાડકાં બનાવનારાં તત્વેા ઘણાંજ થેાડાં આવેલાં હેાય, તેવેા ખેારાક ખાઇ યા ખવડાવી તેમાંથી પુષ્ટિ મેળવવાનાં ફેાકટ ફાંફાં મારવાં નહિ. આ તત્વવાળી કેટલીક જણુસેામાં ખાંડ, ગુંદર, તથા ડેકસટ્રિન નામનાં બીજાં તત્વેા આવેલાં હેાય છે, જે પણ શરીરને ગરમી તથા ગતિ આપવાને કામ લાગે છે. ફલફલાદિ, મેવા વિગેરે વનસ્પતિમાંથી તેલ, ચરબી અથવા ચીકાશનેા પદાર્થ પુષ્કળ મળી આવે છે. આ ચીકાશવાળા પદાર્થથી શરીરનેા બાંધેા બંધાતેા નથી. પણ તે સ્તાર્ચ કરતાં અઢીગણું વધારે શરીરમાં ચૈતન્ય પુરૂં પાડવા સાથે પાછાં લેાહીમાં ચુસાઇ જાય છે. માંસના ખેારાકની માફક મલાઈ, માખણ, કોપરૂં, ભોંયશીંગ, બદામ, પસ્તાં, અખરેાટ વિગેરેમાં તેલ યા ચીકાશનેા તત્વ વિશેષ આવેલેા હેાય છે.

ખાર એક જાતનેા હેાતેા નથી. પેાટાશ નામનેા ખાર ઘણીક લીલી તરકારીઓમાં હેાય છે, અને ફેાસફેટ નામના ખાર ઘણાક ફળફળાદિ અને અનાજ કઠોળ વિગેરેમાં હેાય છે. પેાટાશ નામનેા ખાર ચૈતન્ય શકિત અથવા ઉશકેરનારેા ગુણ ધરાવે છે, તેને થેાડા પ્રમાણમાં લીધેા હેાય તેા ફાયદેા કરે છે; ઘણા પ્રમાણમાં લીધેા હેાય તેા બેશક ઝેર ચઢાવી મરણ નિપજાવે છે. ફૅાસફેટ ઓફ લાઇમ એટલે ચુના જેવેા ખાર જે હમેશાં નાના જથ્થામાં કારબેાનેટ ઓફ લાઇમ વિગેરેનાં તત્વેા સાથે ભેળાયલેા આવે છે, તે હાડકાં અને દાંતેા બનાવવા તથા તે બનાવ્યા પછી તેને કૈાવત આપવા કામે લાગે છે; એટલુંજ નહિ પણ આ ખારથી શરીરના બીજા તંતુઓ બને છે. આ ઉપયેાગી અને અગત્યનેા ખાર અનાજ, ફળફળાદિ વિગેરેનાં છલતાંમાં યા તેા છાલ આગળ ઉપલા ભાગમાં સમાયલેા હેાય છે, તેને મનુષ્યેા અજ્ઞાનપણે નિરૂપયેાગી વિચારી ફેંકી દે છે, જેથી હાડકાં અને દાંતેા જેનેા જઈફી સુધી પુર તનદુરસ્તીમાં રહી શકતા નથી. Brown bread is the staff of life. White bread is a broken

stick. એટલે ભુરા રંગની (ઘઉંના છલતાં સાથેની) રોટલી જીંદગીનો સ્તંભ છે. સફેદ રોટલી ભાગેલી લાકડી છે, એ કહેવત ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી, નહિ તો દાંતના દરદોથી હલાક થઇ ૩૦–૪૦ વરસની ભર જુવાનીમાં બોખા થવા તૈયાર રહેવું. British Dental Association, નામની વિલાયતમાં મંડળી છે, તે જુવાનીમાં દાંતો કોહોઇને પડી જવાનું કારણ નિચે મુજબ આપે છે:—

"જુવાનીમાં દાંતો તુટી પડવાનું તથા કહોઇ જવાનું જે હાલ સાધારણ થઇ પડયું છે, તે મુખ્યત્વે કરીને સફેદ પાંઉ યા રોટી ખાવાથી તેમાં (ફોસફેટીક,) એટલે ચુનાવાળો ખાર અને હાડકાં બનાવનારો પદાર્થ નહિ હોવાના કારણે મોટે ભાગે થાય છે."

પ્રોફેસર ચર્ચે ઉપજાવેલા ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુઓમાં આપેલાં જુદા જુદાં તત્વોનાં પ્રમાણનો કોઠો રજુ કર્યો છે તેથી કયો ખોરાક ફાયદાકારક છે તે સહેલાઇથી માલમ પડશે.

## ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઇયે?

ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી મેળવવા એવો ખોરાક ખાવો જોઇએ કે જે આપણે સહેલાઇથી મેળવી શકયે અને પાચન કરી શકયે, જે આપણામાં ચૈતન્ય શક્તિ વધારે, અંગમાં કૌવત આપે, સહેલાઇથી બનાવી શકાય, શરીરને ઇજા કરે નહિ, અને લોહી, માંસ અને હાડકાંને મજબુત બનાવે, મનને શાંત બક્ષે, અને નીતિમાન બનાવે, વધતા ઓછા પ્રમાણમાં ખાધાથી શરીરમાં દરદો ઉત્પન્ન ન કરે અને આપણી જીંદગીમાં ઉમેરો કરે.

તનદરોસ્તીના કાનુનો જાળવી રાખવાને માટે સાદો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે. ઘણા મહાન પુરૂષ થઇ ગયા છે તેઓ સાદા ખોરાકના વખાણનારા હતા, અને તેઓ સાદો ખોરાક ખાવાની બહુ સંભાળ લેતા.

હવે સાદો ખોરાક તે કેવો ખોરાક? બહુ મસાલેદાર, પેસ્ત્રી, તીખો, ખાટો, જાનવરોનું માંસ અને માછલાં, વિલાયતી સાસો, વિગેરે સાદા ગણાઇ શકાય નહિ, એવા ખોરાક પાચન કરવાને બહુ વખત જોઇએ,

એ ગુસ્સો ઉત્પન્ન કરનાર, નીતિ બગાડનાર, સુસ્ત કરી નાખનાર અને ખરચાળુ હોય છે. પણ ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઉંચા પ્રકારની તનદુરેાસ્તી જાળવનાર ખોરાકને સાદો ખોરાક કહે છે.

## સાદા ખોરાકથી થતા ફાયદાઓ.

એક ખોરાકનો અભ્યાસી નિચે મુજબ દર્શાવે છે:—

( ક ) " શરીરને થતો ફાયદો—

" શરીરની દરૂસ્તીથી મનશક્તિ, નીતિ અને સુખ પ્રાપત થાય છે.

( ૧ ) તનદરેાસ્ત દેખાવ, સાફ ચામડી, સાફ આંખ, ટટાર ચાલવાની ઢબ. ( ૨ ) વધારે સહનશક્તિ, અને થાક થોડો લાગવો. ( ૩ ) સાફ લોહીનું નિયમિત ફરવું. ( ૪ ) દરદોથી મુક્તિ મેળવવી, જેવાં કે બદહજમી, કબજીયાત, ખુક્સાનાં દરદો, ચરબી વધવી, કલેજાનું દરદ, જુકન, સુસ્તી, ઠંડી, અને ઠાંસો. ( ૫ ) સઘળી બાબતમાં ચપળતા, હુસ્યારી, ઝડપ અને સફાઇથી નજર ફેંકવી, કાન, આંખ, મગજ અને હાથ વિગેરેનું સંપથી કાર્ય બજાવવું સારી ઉંઘથી જ્ઞાન તન્તુની શાંતિ અને સ્થિરતા વધવી.

( ખ ) મનની શક્તિને થતો ફાયદો:—

"યાદદાસ્તનું વધવું, વિચાર શક્તિનું નિયમિતપણું, બોલવામાં સફાઇ, વિચાર દર્શાવવામાં ખુલાસો, અવલેાકન શક્તિનું વધવું, કલ્પના શક્તિનું વધવું, થાક વગર અભ્યાસ કરવો, ધીરજ અને સબુરી.

( ગ ) નીતિનો ફાયદો:—

" કેવી રીતે ગુન્હા અને બદ કરમો થાય છે તે ઉપર જ્યારે બહુ તપાસ ચલાઉં છું ત્યારે માલમ પડે છે. દાખલા તરીકે વધારે ને વધારે માલમ પડે છે કે એનું મૂળ કારણ ખોરાક છે, આ બાબતો નીતિ વિશે ભાષણ અને વાચન કરનારાઓ ધ્યાનમાં લેતા નથી.

" સાદો ખોરાક આપણી નીતિને સુધારે છે, અને ઘણું કરી જેબી કાંઇ સદગુણી હોય તે તરફ આપણી મનની વળાણ લઇ જાય છે. હું માનનો

નથી, હું માની શકતોજ નથી કે જો ખરેખર તનદરેાસ્તી ભરેલી સ્થિતિમાં હોય, તો આદમ જાતની ખાસિયત ઘણું કરી બદ હોય.

"દારૂ પીવાની તલબ સાથી થાય છે? પુષ્ટિકારક ખોરાકની ગેરહાજરીથી? હા, તેજ ખરાબીનું મુખ્ય કારણ છે. મોત ઉપજાવે તેવી નબળાઈ, અને તેની ખોટ દારૂની તલબે ઉત્પન્ન કરે છે અને તેને કુદરતી ઇલાજ સમજે છે. જ્યારે ભારી ખાણું ખવાય છે ત્યારે પણ તેવીજ તલબ થાય છે. હું ધારૂ છું ત્યાંસુધી દારૂની તલબ, માંસ અને બીજા ઉશ્કેરનારા ખોરાકથી થાય છે. જો આપણે ગરીબ વર્ગમાંથી માંસનો ખોરાક કાઢી નાખ્યે તો તેઓમાંથી દારૂની તલબ સહેલાઇથી નિકળી જાય. સાદા ખોરાકથી શરીરની જે હાલત અપ્રમાણિકપણું, લબાડી, ઘાતકીપણું, અસંતોષીપણું, મનની સાંકડાઇ, કીનો, કપટ, ગુસ્સો એવા દુર્ગુણો તરફ લઇ જાય છે, તે હું એમ નથી કહેતો કે 'એવા દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરે છે' પણ 'એ તરફની વગણ' ને દુર કરે છે. સાદા ખોરાકથી સખત કામ કરવાનો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે, કામ કરવાનો ઉત્સાહ થાય છે. અને જેમ દમ લેવા વગર ચાલે નહિ તેમ કામ કરવા વગર ચાલતું નથી. બીજાનું ભલું કરવાની ઇચ્છા થાય છે, ખોદાની ઉપર પ્યાર થાય છે અને શાંતિથી આત્માનું પ્રગટીકરણ વધે છે."

ઉપલો લખનાર E. H. Miles, M. A. (Camb.) ની રીલસુફી દર્શાવે છે અને વધુ લખે છે કે "Leave the pleasure of palate and you shall have pleasure in many other things," એટલે "જો તમે ખાવા પીવાની મજાહ છોડી દેશો તો તમે બીજી ઘણી ચીજોમાં મજાહ ભોગવશો." આ કહેવું ખરેખર ડહાપણ ભરેલું છે. કેટલાક માણસ તાળવાંની મજાહને ખાતર પોતાની તનદરેાસ્તી સદાની રદ કરી બેઠા છે. જેઓ મ્હો સવાદને ખાતર રોજ, કેક, મકરૂન, મીઠાઈ, અથાણાં, પેસ્ત્રી, માંસ, માછલી, વિગેરે ખાય છે, તેઓ જાત જાતનાં દરદોથી પીડાય છે; કેટલાકો લોહીના બગાડથી થતાં દરદો, રૂમેટીઝ્મ, દરાજ, ખુજલીથી ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે, અને કેટલાકો દુઃખ ઉપજાવનારા ખાટલાપર પડી બુમ બરાડા મારી પોતાનું મરણ નિપજાવે છે. દાકટરોનાં

મત પ્રમાણે દરદોનું મુખ્ય કારણ ઉપલો ખોરાક છે, જે આદમીનો મ્હોનો ચટાકો વધે છે તેઓ કદી પણ તનદરોસ્તી ભોગવી શકતા નથી, અને તનદરોસ્તી બગડી એટલે દુનિયાનું સુખ પ્રાપત કરવું અશકય છે. માટે જો કોઇ આદમીને ઉત્તમ સુખ મેળવવું હોય તો તેણે મ્હોના ચટાકાથી દુર રહેવું અને સાદો ખોરાક ખાવો અને ઉપલા લખનારનાં મત પ્રમાણે જો 'તમે મ્હોની મજા છોડશો તો બીજી ઘણી મજા ભોગવવાને શકિતવાન થશો.'

## સાદા અને પુષ્ટિકારક ખોરાક.

આ દેશમાં શકિત આપનાર અને સસ્તો ખોરાક ઘઉં અને બાજરીનો છે. જો કોઇ માણસને બીજો પુષ્ટિકારક ખોરાક મળતો ન હોય તો તે ફકત ઘઉંપર તનદરોસ્ત રહી શકે. કારણ આખા ઘઉંમાં શરીરના બંધારણને વાસ્તે જેબી તત્વો જોઇએ તે બધાં છે. 'ઘઉંના દાણાના મધ્ય ભાગમાં મધપુડાના જેવા સુરાખોની હાર હોય છે, જેમાં આવેલી સફેત મેદાની ભુકીને સ્તાર્ચ કરી કહે છે. આ તત્વથી શરીરને ગરમી તથા ગતિ મળે છે. આ તત્વની આસપાસ પીળા રંગની સુરાખદાર હાર છે, જે માંસ પેદા કરવામાં ઉત્તમ ગુણ ધરાવે છે. વળી એની આસપાસ ૬ બારીક ચામડીનાં પડો આવેલાં છે, જે જુદા જુદા અગત્યના ખારોથી ભરપુર છે. આમાં 'પોતાશ' તથા 'ફૉસફેટ' વિગેરે ખારો આવેલા છે જે હાડકાં અને દાંતો બનાવવાને તથા ભેજાંની શકિત અને બદનનાં તંતુઓને પુષ્ટિ આપવાને કામે લાગે છે. આટલાં બધાં ડહાપણથી મનુષ્યના ફાયદા અને પોષણ અર્થે પેદા કીધેલો અનાજનો કુદરતની ખુબીના અજ્ઞાન માણસો કેવો કઢંગો ઉપયોગ કરે છે તે જુઓ. ભેજાંની અને બદનના તંતુઓની શકિત વધારવા, તેમજ હાડકાં અને દાંતોને પુષ્ટિ આપવા માટે જે ૬ બારીક ચામડીનાં પડો ઘઉંના ભાગપર આવેલા છે, અને જે ખનિજ પદાર્થો, પોતાશ તથા ફોસફેટ નામના અતી ઉપયોગી ખારોથી ભરેલાં છે, તેને ભુસાં યા થુલાં તરીકે નકામો સમજીને ચાળી કાઢી ફેંકી દે છે. આ થુલામાં વળી દુધ જેવો તત્વ અને

ચોકારા જે માંસ બનાવવા આવેલો છે, તે પણ ઘસડાઇ જાય છે. થુલાંમાં પુષ્ટિકારક તત્વો છે એટલુંજ નહિ, પણ તેની અંદર (cerealin) "સીરીલીન" નામની એક અગત્યની વસ્તુ છે, જે ખોરાકને પાચન કરવાની શકિત ધરાવે છે. અને તે (Maltine) 'મોલતાઇન' નામની દવાને મળતી આવે છે. અજ્ઞાન માનવી તે મહાજ્ઞાની જગત કર્તાની ખામી કાઢવા બેસે છે, અને તેનાં ભલાંને અર્થે ઘઉંમાં સમાવેલા આ સર્વ તત્વોને તે જુદાં પાડે છે, તથા થુલાંને અવગુણકારક તથા નકામું સમજી ફેંકી દે છે, અને બાકી રહેલા મેદાનું સફેદ પાંઉ યા સફેદ રોટી બનાવી ખાવાને પસંદ કરે છે, એ ખોટો રિવાજ છે. ઘઉંને આખાને આખા દળાવવા જોઇએ અને ઘઉંનું થુલું કાઢી નાખવું જોઇએ નહિ. તેમાં સઉથી પુષ્ટિકારક તત્વ હોવાથી તે ચાળી કાઢવું નહિ પણ એમને એમ ખાવામાં લેવું. સફેદ પાઉં પાચન શકિત બગાડે છે, જ્યારે થુલાંનું પાઉં પાચન શકિત વધારે છે; તેથી ઘણા દાકટરો થુલાંનું પાઉં જેઓ નબળાઇથી અને પાચન શકિત બગડવાથી પીડાતા હોય છે તેઓને ખાવાને ભલામણ કરે છે.

## કઠોળ.

શકિત વધારનારો અને શરીરનું બંધારણ મજબુત કરનારો ખોરાક કઠોળ છે જે ખાવા બહુ અગત્યના છે. વળી કઠોળમાં તુવરની દાળ, મગની દાળ અને મસુરની દાળ પાચન થવાને સહેલી હોવા સાથે શકિત આપવામાં પણ સારી છે. મસુરની દાળ બહુજ પુષ્ટિકારક છે માટે એ દાળનો વારંવાર ઉપયોગ કરવો જોઇએ. ચણાની દાળ પુષ્ટિકારક છે પણ પાચન થવામાં જરા ભારી છે.

**લીલી તરકારી** લોહી વધારવા અને સુધારવામાં બહુ ઉપયોગી છે, લીલા વટાણા શકિત આપવાને સારા છે. લોંયસીંગ, પસ્તાં અને બીજો સુકો મેવો પણ લોહી અને માંસ વધારે છે. ઈંડાં કાચાં અથવા આબેલ (Half-boiled) પાચન થવામાં સહેલાં અને પુષ્ટિકારક છે.

**દુધ**–તનદરોસ્તીને ફાયદાકારક છે એમ આપણે અનુભવથી જાણીએ છીએ. દુધમાં શરીરના બંધારણ માટે જે તત્વ જોઇએ તે સઘળાં

છે. તેથી સારૂં દુધ પીવું તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. કેટલીક વખત દુધ એકદમ પિવાથી પાચન થતું નથી, જો દુધને એકદમ પિવામાં આવે છે તો છાતીપર દુધની ગાંઠ બંધાય છે. માટે દુધ ચમચાથી હળવે હળવે પિવું, જેથી સહેલથી પાચન થશે. દુધની બનાવટો ઘણી છે અને તેપણ ફાયદાકારક છે. પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે દુધ સ્વચ્છ મેળવવું, કારણ કે રેાગિષ્ટ જાનવરોનું દુધ શરીરમાં જાતજાતના રેાગેા ઉત્પન્ન કરે છે. જે દુધમાં મલાઇ બહુ બંધાય તે દુધ સારૂં જાણવું. મલાઇમાં ચરબી અને ગરમી વધારનાર તત્ત્વ છે, પણ મલાઇ કાઢી લીધેલી છાસમાં લોહી માંસ વધારવાનાં તત્વ છે, તેથી મલાઇ કાંઇ પુષ્ટિકારક નથી, પણ છાશ છે. વિલાયતી પનીર પુષ્ટિકારક પણ લમાર ગરમ અને ભારી ખેારાક છે.

## માંસ અને માછલાં.

એ ખેારાક પુષ્ટિકારક છે પણ તેમાં બીજાં આમેજ થયલાં તત્વેા શરીરને બહુજ નુકસાનકારક છે. એ ખેારાક જો વધુ પ્રમાણમાં ખાધેા હેાય તેા કેટલાંક દરદોપર નાખી દે છે. એજ સબબેાને લીધે એક માણસને રૂમેટીઝમ (સંધીવા) અથવા તેા લેાહીના બગાડાના દરદોપર ડૉકટરેા માંસ અને માછલીનેા ખેારાક તદન છેાડી દેવા કહે છે. એ વિષે એક અભ્યાસી લખે છે કે "હાલના રસાયણ સાસ્ત્ર પ્રમાણે માંસનેા ખેારાક ફકત, પરેાટેદ, ચરબી, ગરમી, ખારા પાણી અને સાખાનેા બનેલેા છે, એટલુંજ નહિ પણ બીજું તત્વ તે જે આપણા લેાહીમા એકઠું થઇ નુકસાનકારક નીવડે છે, એમ રસાયણ શાસ્ત્ર જ્યારે સઘલાં તત્વેા છુટા કરે છે ત્યારે જણાવે છે. માંસ સાથે આપણે જાનવરેાના માંસની સાથનેા કચરેા (Waste-products) પણ શરીરમાં લઇએ છીએ," તેથી આપણાં શરીરમાં એવા કચરાનેા ઉમેરેા કર્યે છીએ. દાકટર હેગ (Dr. Haig) ના કહેવા પ્રમાણે તેમાં યુરીક એસીદ (Uric Acid) હેાય છે જે આપણાં શરીરને દરદી બનાવે છે. એજ યુરીક એસીદ આપણને સુસ્ત અને ઉંઘણસી બનાવે છે અને જલદીથી થાક ઉપજાવે છે.

ઉપલા લખાણોપરથી માંસનો ખોરાક ફાયદાકારક માલમ પડતો નથી, માટે બનતાં સુધી એ ખોરાક નહિ ખાવો અને ખાવાની બહુ જરૂર પડે તો થોડો ખાવાની સંભાળ રાખવી. એ ખોરાક જો હંમેશાં ખાતા હો તો **એકદમ છોડવાથી શરીરમાં નબળાઈ બહુ થઈ જશે** માટે છોડતી વખતે બહુજ સંભાળ રાખવી. કેટલાકો એ માંસ ખાવાનું છોડયા પછી તેના બદલે બીજો પુષ્ટિકારક ખોરાક નથી લેતા તેથી તંદરોસ્તી તદન બગાડી નાખી છે. માટે માંસ ખાવાનું છોડવું હોય તો ધીમે ધીમે એકેક બબે દિવસના ખાંચા નાખતાં નાખતાં એક દોઢ વર્ષે છોડી દેવું, અને બીજો શકિત આપે તેવો ખોરાક લેવો, જેથી નબળાઇ માલમ પડશે નહિ.

## જુદી જુદી પિવાની ચીજોથી તંદરોસ્તીપર થતી અસરો.

સુતરૂં પિણું પાણી છે જે આપણી તરફ કરોડો માણસો પીએ છે, અને જેને વિષે આપણે આગળ જણાવી ગયા છીએ માટે અાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

### ચાહ.

આપણા દેશમાં હાલ ચાહનો ખપ વધતો જાય છે. ચાહ પણ જો સારી રીતે બનાવવામાં આવી ન હોય તો દારૂનીજ માફક નુકસાન કરે છે. ચાહને માટે હાલ યુરોપમાં બહુ તકરાર ચાલી રહી છે અને ચાહની સામે દારૂની માફક લડત ચલાવવાને મંડળીઓ પણ ઉભી થઇ છે.

ચાહ બનાવવાની સંભાળ રાખવી જોઇએ. ચાહને પહેલાં ગરમ પાણી કરી તેમાં નાખવી અને દસ મિનિટ પછી ચાહને પાણીમાંથી બહાર કાઢવાની બહુજ અગત્ય છે. કારણ દસ મિનિટથી વધુ ચાહને ગરમ પાણીમાં રાખી હોય તો ચાહમાંનું ઝેર (Tanic Acid) 'ટેનીક એસીડ' નિકળે છે જે ઓગળવા માંડે છે અને તનદરોસ્તીને બહુજ નુકસાન કરે છે.

સ્ટ્રોંગ ચાહ શરીરપર દારૂના જેવી અસર કરે છે. એવી ચાહ પાચનશકિત કમી કરી નાખે છે, ચામડીપર કરચળી લાવે છે, ગરમીનાં દરદો ઉત્પન્ન કરે છે, જ્ઞાનતંતુ બગાડી નાખે છે અને લોહીમાં પેઠસ થઇ લોહી ગરમ કરી બગાડે છે. દારૂની માફક વારંવાર ચાહ પીવાની

તલબ થાય છે અને તેથી સેવટે ભયંકર દરદોપર નાખે છે, માટે સ્ટ્રૉંગ ચાહ પિવી નહિ પણ જેટલી બને એટલી કુમળી ચાહ પિવી.

સ્ટ્રૉંગ કાફી પિવી પણ નુકસાનકારક છે. કાફી પણ વારંવાર પિવી નહિ, લીબીગ (Liebig) કાફી માટે જણાવે છે કે, "જેઓ નબળા અને અવયવના તિક્ષણ હોય છે, તેઓને બપોરના ખાણાં પછી એક સ્ટ્રૉંગ કાફીનું કપ નુકસાનકારક છે."

થોડા પ્રમાણમાં કોકો દુધમાં પીધો હોય તો જ્ઞાનતંતુને શકિત છે. જેઓ ફકત ગરમ પાણી પી શકે છે તેઓને બહુજ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણી આંગને જોઇતી ગરમી પુરી પાડે છે અને પાચન શકિત બહુજ વધારે છે.

## દારૂ.

દારૂ પિવાનો ચાલ પણ હાલ દિનપરદિન વધતો જાય છે જે બહુજ નુકસાનકારક છે. દારૂ જેમ કેટલીક તરફ ધારવામાં આવે છે તેમ શરીરમાં શક્તિ વધારતો નથી પણ શરીરના તંતુઓને ઉસ્કેરી તેને વધુ નબળા પાડે છે. દારૂમાં શક્તિ આપવાનું કોઈ પણ તત્ત્વ નથી પણ ફક્ત તંતુઓને ઉસ્કેરવાનો ગુણ છે, એ વિષે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

"શાસ્ત્રો એવાં જલ્લદ પિણાં માટે શું કહે છે? તેઓ જણાવે છે કે એવાં જલ્લદ પિણાંને થોડે ધણે દરજ્જે એક ચાબુક સાથે સરખાવી શકાય, જે ઘોડાને ખરેખર જોર આપતો નથી પણ ઘોડાને જોર વાપરતાં શિખવે છે એટલે કે તેઓ જોર ઉત્પન્ન કરતા નથી પણ જોર કાઢી લે છે. એને ખરેખર જોર અને ચૈતન્ય શક્તિ આપનાર સમજી લોકો ભૂલ કરે છે કારણ તેની પાછળથી શું અસર થાય છે તેપર ધ્યાન અપાતું નથી." ઉપલાં લખાણ પરથી માલમ પડે છે કે દારૂ કાંઇ શકિત આપતો નથી પણ ફક્ત ઉસ્કેરે છે અને જેબી ચીજ ઉસ્કેરાય છે તે પહેલાં હાલચાલ ખુબ કરે છે, પણ પાછળથી તે નબળું થયલું માલમ પડે છે. એક માણુસ ઉસ્કેરાઇ જાય છે ત્યારે તે કેવું જોર દેખાડે છે પણ પાછલથી તેને કેવી નબળાઇ અને સુસ્તી માલમ

પડે છે ? વળી દારૂમાં આલકોહલ ( Alcohol ) નામનું ઝેર હોવાથી તે બહુ નુકસાનકારક થઇ પડે છે, દારૂ મુખ્ય કરી ભેજાંને બગાડે છે. ભેજાંના છેડાના ભાગ જેને 'મેદયુલા ઓબલાનગેટા' ( Medula Oblongeta ) કહે છે તેની ઉપર પહેલી અસર દારૂ કરે છે, એ ભેજાંના ભાનથી આપણે સ્થિર ઉભા રહી શકયે છીએ અને આપણામાં સ્વસ્થપણું રહે છે. આપણને દરરોજના અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂ પિવાથી પિનારને તમર આવે છે, અને તે માણસ લથડતું ચાલે છે, એનું કારણજ એ કે દારૂથી ઉપર વર્ણવેલો ભેજાંનો ભાગ અશક્ત બને છે જેથી સ્થિરતા શરીરમાંથી નિકળી જાય છે અને સ્વભાવીક રીતે ફેર આવે છે.

એજ પ્રમાણે દારૂ, કલેજાનું દરદ ( Liver complaint ) ઉત્પન્ન કરે છે અને પાચનશકિત બગાડે છે, કેટલાકો એમ કહે છે કે ભારી ખાણાં પછી દારૂ પિવો જોઇએ જેથી ખોરાક પાચન થાય તે પણ ભુલભરેલો વિચાર છે. આપણે જાણ્યે છીએ કે કંઇબી ચીજને જેવીને તેવી રાખવી હોય—દાખલા તરીકે મુવેલો સાપ અથવા માછલી—તો આપણે તે ચીજને દારૂમાં નાખ્યે છીએ જે તે ચીજ જેવીને તેવી રાખી મુકે છે; એજ પ્રમાણે ખોરાકને પણ દારૂ રાખી મુકે છે માટે એથી સાબિત થાય છે કે દારૂ પાચન કરતો નથી પણ ખોરાકને તેવીજ હાલતમાં રાખી મુકે છે. દારૂ એવું જલ્લદ પિણું છે કે જે પિધાથી થોડો વાર તંતુ ઉસ્કેરવાથી એવી લાગણી થાય કે જેથી આપણે ભોળવાઇ જઈ ભુલભરેલા વિચારો બાંધ્યે છીએ.

વળી આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂની ખરાબ ટેવ એક વખત પડી તો તે મુકવાની બહુજ મુશકેલી પડે છે. કેટલાક માણસો જાણે છે કે દારૂ પિવાનું ખરાબ છે પણ એવી માઠી ટેવ પડયા પછી તેઓ તે છોડી શકતા નથી, માટે કોઇબી સબબથી દારૂ પિવો નહિ, થંડી લાગતી હોય તો દારૂને બદલે પાંચ ગ્રેન બાઇ કારબોનેટ ઓફ એમોનીઆ ( Bi-carbonate of Amonia ) અથવા તો ફકત ગરમ પાણી જ્યારે ટાઢ લાગતી હોય ત્યારે પિવું, અને શરીરને ખુબ મસળવું અને શેક કરવો જેથી ટાઢ નિકળી જશે.

# ફળફળાદિ, ખોરાક અને દવા તરીકે તેની શરીરપર થતી અસરો.

આપણા દેશમાં મહેનતુ કામદારોમાં ફળફળાદિનો ખપ ઘણો થતો નથી, કારણ ફળફળાદિને તેઓ ખોરાક તરીકે ગણતા નથી પણ મોજ-મજાહ તરીકે ગણેછે. જો દરેક જણા માંસ થોડું ખાય અને ફળ-ફળાદિ વધુ ખાય તો ડાકટરનો ખરચ જરૂર ઓછો થાય.

આપણા દેશમાં આપણા બાગબગીચામાં દવાનો મોટો ભંડાર છે અને તેમાંની દવા તાળવાંને વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

ફળફળાદિમાં સર્વથી ઉત્તમ ફ્રુટ સેબફળ છે મગજને તરી આપનાર ખોરાક છે કારણ એમાં ફૉસફરસ નામનો તત્વ ઘણો છે. જેઓ પોતાનું કામકાજ હંમેશાં બેસીને કરે છે અને જેઓનું કલેજું બગડી ગયું હોય છે તેઓને એ બહુ ઉપયોગી છે. એને અંગ્રેજીમાં કહેવત રૂપી 'Nature's blue pills' કહે છે. વળી સેબફળ ચામડીને અને ચહેરાને બહુ ઉપયોગી છે.

બીજાં ફળો જે દવાનાં કામમાં આવે છે, તેમા 'સ્ટ્રૉબેરી' પણ ઉપયોગી છે. સ્ટ્રૉબેરીમાં લોખંડ બહુ છે તેથી જેઓમાં લોહી ઓછું હોય અને ફિક્કા હોય તેઓને લોહીયાર બનાવે છે. કેળાં (Bananas)માં સેબફળની માફક ફૉસફરસ નામનો તત્વ બહુ છે તેથી જેઓ મગજનું કામ કરતાં હોય તેઓએ કેળાં બહુ ખાવાં. ટાઇફોઇદ ફીવર (Typhoid fever) જેવી ઝેરી તાવના દરદીને પણ કેળાં બહુ ઉપયોગી છે. કેળાંને સુકવી તેનો આટો બનાવી તેની કાંજી કરીને પેલા દરદીને પાવામાં આવે છે.

**ટામેટાં**—એને ફળમાં મુકવું કે તરકારીમાં મુકવું તે શક ભરેલું છે. આંતરડાં અને કલેજાંના દરદોપર એ બહુ ઉપયોગી છે. એમાં લોખંડ બહુ છે અને જેઓનાં શરીરમાં લોહી ઓછું હોય તેઓએ બહુ ઉપયોગમાં લેવું.

**સંતરા, મોસંબી,**—કબજિયાત દુર કરે છે અને લોહીને સુધારે છે, અને તેજ પ્રમાણે લીંબુ અને દાડમ છે.

નાના બીયાંવાળાં ફ્રૂટો, જેવાં કે રાસ્પબેરી, દરાખ, અંજીર વિગેરે, ખોરાક દવા તરીકે કામ લાગે છે. એમાં જે મીઠાસનો ભાગ છે તે બહુ પુષ્ટિકારક છે. અને તેમાંના એસીડો ( Acids ) લોહી સુધારે છે, અને તેમાંના બીયાં કોઠો સાફ કરવાના કામમાં આવે છે.

અખરોટ, પસ્તાં વિગેરે મેવામાં માંસ, ઈંડાં, માખણ, પનીર અને દુધમાં જે પુષ્ટિકારક તત્વો છે તેવાંજ તત્વો છે. મેવામાં ૩૫ થી ૫૩ ટકા ચરબીનાં તત્વ છે જેથી જલદી પાચન થાય છે, મેવામાં એલબ્યુમન માંસ કરતાં વધારે છે, જેથી તે માંસ કરતાં વધુ પસંદ કરવાજોગ અને સ્વાદીષ્ટ ખોરાક છે.

## તરકારી ખોરાક અને દવા તરીકે.

આગળ જણાવ્યું તેમ તરકારી આપણા ખોરાકનો મૂખ્ય ભાગ હોવે જોઇએ. માંસ વગર રહી શકયે એમ બની શકે તેવું છે એટલુંજ નહિ પણ માંસ વગર સારી તનદરોસ્તી પણ ભોગવી શકાય પણ જો તરકારી અને ફળફળાદિ આપણી ટેબલપરથી કાઢી નાખ્યે તો આપણાં શરીરમાં દરદોને તેડું કરવા જેવું છે.

**બટાટા**—તરકારીમાં ઘણી જાણીતી તરકારી છે, અને દરરોજ ખાવાનો બહુ ઉત્તમ ખોરાક છે, પણ તેમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૭૫ ટકા જેટલો હોવાથી તે બીજા ખોરાક સાથે ખાવો જોઇએ. ડૉકટર તી. દબલ્યુ પેળી જણાવે છે કે એમાં નાઇટ્રોજન નામનો પુષ્ટિકારક તત્વ બહુ ઓછો છે પણ બીજા ખોરાક સાથે લેવો બહુ કરકસર ભરેલો ખોરાક છે. જેઓ પટેટા બહુ ખાતા હોય તેઓને એકદમ ( Scurvy ) નામનું દરદ થતું નથી, જે દરદથી મ્હો સુજી આવે છે, પગ સુજી આવે છે, ચામડીપર ડાઘા પડે છે, અને પેટ અને ઝાડાને રસતે લોહી જાય છે. એ દરદનો અટકાવ બટાટા કરે છે.

**સલગમ** ( Turnips ), હલકો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક છે. ઘણા આદમીઓનો તે કોઠો સાફ રાખે છે અને તેથી જેઓને કબજિયાત હોય તેઓએ આ તરકારી બહુ ખાવી.

**કાંદા**—એમાં ગંધક ( Sulphur ) બહુ હોવાથી તનદરેસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. એ તરકારીને વિશે દાકટર આર. એસ. દાલટન નીચે મુજબ જણાવે છે ' ગંધક આપણુનો બહુ અગત્યનો તત્વ છે, માટે તેની જે વારંવાર ખોટ થાય છે તે ખોરાકથી પુરાવી જોઇએ અને કોઇબી ખોરાકમાંથી મોટા જથામાં અને પાચન થાય તેવા રૂપમાં મળતી હોય તો તે કાંદામાં છે, અને સંપૂર્ણ તનદરેસ્તીને વાસ્તે બહુ અગત્યની છે. જો બરાબર પકાવવામાં આવ્યો હોય જેમકે વધાર કીધેલો, બાફેલો, વિગેરે તો પાચન થવાને બહુ સહેલો છે. અને પુષ્ટિકારક તત્વ અને ગંધક સારીરીતે આપી શકે છે અને ભોજનની સાથે નાના ટુકડામાં કાચો ખાવામાં આવે તો પાચનશક્તિ પણ વધારે છે.' **કોબીજ** (Cabbages ) અને કેટલીક બીજી તરકારીઓ ખુદ પોતે ખોરાક તરીકે કામ લાગતી નથી પણ તેની સાથે બીજો ખોરાક ભેળવાથીજ તે ખોરાક તરીકે ઉપયોગી થઇ પડે છે. તેઓ લોહીને સુધારે છે અને કોઠો સાફ રાખે છે.

કકડી બહુ ખરાબમાં ખરાબ તરકારી છે, તે નહિજ ખાવી બહુ સારી છે. પાચન શક્તિ કમી હોય તેને તો કાકડી કદી ખાવીજ નહિ.

## મનની શકિત વધારનારો ખોરાક.

આપણુા મગજમાં ચોકસ પ્રમાણમાં ફૉસફરસ નામનો તત્વ હોવો જોઇએ. એ તત્વના આધારથી આપણે મનની શક્તિ સારી રીતે વાપરી શકયે છીએ. જ્યારે ફૉસફરસ ભેજામાંથી બહુ ઓછું થઇ જાય છે ત્યારે તે માનવીનું ભેજું સાબુત રહેતું નથી અને તે મનશક્તિ વાપરી શકતું નથી. જેઓ ગાંડા માણુસ અને બુબખ માણુસો હોય છે તેઓનાં ભેજાં તપાસવાથી માલમ પડે છે કે તેમાં ઉપલો તત્વ બહુજ ઓછા પ્રમાણુમાં હોય છે. અને જેઓની મનશક્તિઓ બહુ હુશિયાર હોય છે. તેઓના ભેજામાં ઉપલો તત્વ ઘણોજ હોય છે. જ્યારે પણ મનશક્તિ બહુ વાપરવામાં આવે છે ત્યારે ઉપલો તત્વ ખપી જાય છે માટે એ તત્વની વારંવાર પુરણી થવી જોઇએ. જેઓને રાત દિવસ ભેજાંની શક્તિ વાપરવી પડે તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો જોઇએ કે તેમાં

ફૉસફરસ બહુ હોય. માછલી લોહીમાં બગાડો કરે છે તેથી તેમાં ફૉસફરસ મોટાં પ્રમાણમાં હોવા છતાં ખાવાની ભલામણ બહુ થઇ શકિત નથી. તળાવના કેળાં અને સેબફળનો જેમ બને તેમ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કેટલાકો એમ કહે છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક મનશક્તિ વધારવાને બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે; સર જોન સીંકલેર જણાવે છે કે 'મનની શક્તિની ઉપર ભાજી તરકારી બહુ સારી અસર કરે છે અને લાગણી નાજુક રાખે છે, કલ્પના શક્તિ વધારે છે અને મનની હુશિયારી એવી બરાબર રીતે વાપરી શકે છે કે માંસ ખાનારા જવલેજ એમ વાપરી શકે છે.'

પ્રખ્યાત થયલો ફ્રેંકલીન ખાત્રીથી જણાવે છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક આપણી વિચાર શક્તિ સાફ રાખે છે, લાગણીની ચપળાઇ વધારે છે. જેઓ મગજનું કામ કામ કરતા હોય તેઓએ વનસ્પતીનો ખોરાક ખાવો જોઇએ. માંસનો ખોરાક બહુ ભારી અને ગરમ હોવાથી મનશક્તિ પુરતી છુટથી વાપરવાને બની શકતું નથી.

ઉપલાં લખાણોપરથી માલમ પડે છે કે જેઓએ મનશક્તિ ખીલવવી હોય તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો કે જેમાં ફૉસફરસ હોય: જેવાં કે સુકકો મેવો, સેબફળ કેળાં, તરકારી, ઘઉંનું થુલું, વગેરે ખાવાં બહુ ફાયદાકારક છે, અને માસનો ખોરાક જેમ બને તેમ ઓછો ખાવો.

ખોરાકનો વિષય ખતમ કરતાં જણાવવું જોઇએ કે સ્ત્રીઓએ એ બાબતનો પુરતો અભિયાસ કરવો જોઇએ, કારણ તેઓને પોતાનાં વહાલાંઓને સારો ખોરાક આપી તેજી મનનાં, નીતિવાળા અને તનદરોસ્ત બનાવવાની તેઓની ફરજ છે. એજ બાબત વિશે એક જાણીતો ખોરાકનો અભિયાસી પોતાનું મત નિચે મુજબ આપે છે:—

" Women should certainly know far more about food than any other class of people in the world, for they have to bring up children from children's very earliest years ( when the question of food is of the most vital importance),

and they have to arrange much of the feeding of boys, girls, and men. One would expect, therefore, that food and the values of various foods would form an integral part of the education of every woman."

"દુનિયાના દરેક વર્ગના લોકોમાં સ્ત્રીઓએ ખરેખર ખોરાકને વિષે બહુજ વધારે જાણવું જોઇએ, કારણ તેઓને બચ્ચાં, તેઓના જનમથી, ઉછેરવાનાં છે, (જ્યારે ખોરાક એ બહુ અગત્યનો સવાલ થઇ પડે છે) અને તેઓને છોકરા, છોકરી અને માણસના ખોરાકની ગોઠવણ કરવી પડે છે, તેથી એક માનવી એમ ઇચ્છી શકે કે સ્ત્રી કેળવણીમાં ખોરાક અને ખોરાકની કિમત એ મુખ્ય ભાગ થવો જોઇએ."

## પ્રકરણ ૧૧ મું.

### અંગ કસરત.

"A few moments spent each day on *scientific exercise* is the finest investment either man, woman or child can make." E. SANDOW.

"One hour spent in physical education pays better than any other investment." W. GLADSTONE.

"One great element of success in life is bodily strength." SIR FREDERICK TREVES.

દરરોજ થોડો વખત શાસ્ત્ર પ્રમાણે અંગકસરત કરવી, એ કોઇપણ મરદ, સ્ત્રી કે બચ્ચાંએ સર્વથી સારી થાપણ રોકેલી કેહેવાય. **સેન્ડો.**

એક કલાક જો તનની કેળવણીમાં રોકયો હોય તો બધી થાપણ કરતાં વધારે સારો નફો આપે છે. **ગ્લેડસ્ટન.**

જીંદગીની ફત્તેહનું એક મોટું તત્વ શરીરની શકિત છે.

**સર ફરેડરીક ત્રીવ્સ.**

અંગકસરત સ્ત્રી તેમજ મરદ બન્નેને બહુજ જરૂરની છે. અંગકસરત વગરનું આદમી જીંદગીની લડત સામે ટકી શકતું નથી, અને હમેશાં દુઃખ દરદોથી અને નબળાઇથી પીડાય છે, આવી હાલતને લીધે તે શ્રેષ્ટ સુખ ભોગવી શકતું નથી. ગમે તેવી દોલત તેની પાસે હોય તે છતાં તનદરોસ્તી વગર દુનિયામાં એક દુઃખી કંગાળના જેવી હાલતમાં રહે છે. અંગકસરત વગર તનદરોસ્ત રહેવું, એ ખોરાક વગર જીંદગી ગુજારવા જેવું છે. જેઓ અંગકસરત ચાલુ રાખે છે, તેઓ તનદરોસ્તી સારી ભોગવી શકે છે. અંગકસરત વગર ગમે તેવો પુષ્ટિ-

કારક ખોરાક લેવો નકામો છે, કારણ તે ખોરાક અંગકસરત વગર પાચન થતો નથી. ખોરાક પાચન થવાને માટે અંગકસરત જરૂરની છે. જેઓ અંગકસરત લેતા નથી, તેઓની પાચનશકિત બગડી જાય છે. ખોરાક અંગ કસરતથી પાચન થાય છે, અને પાચન થયલા ખોરાકથીજ લોહી માંસ બને છે. હવે લોહી માંસ બન્યા પછી તે લોહી માંસ સ્વચ્છ હાલતમાં રાખવાને કસરતની જરૂર છે. કસરત વગર માંસ પોચું રહે છે, જે શરીરને ફાયદો કરતું નથી કારણ પોચું માંસ નબળાઇ દેખાડે છે, વળી માંસની નબળી હાલતમાં ચપળાઇ રહી શકતી નથી અને તેથી જોરનું કામ થઇ શકતું નથી, પણ જો એ માંસને કસરતથી મજબુત બનાવ્યું હોય તો તે લોખંડના સળિયાનો માર ખમવાને પણ શકિતવાન છે. આપણે જાણ્યે છીએ કે જીંદગીની લડત દિનપરદિન બહુ વધતી આવી છે, અગાઉના વખતમાં થોડી મહેનતથી જાસ્તી પૈસા મેળવી શકાતા હતા પણ હાલ બહુ મહેનત કરયા છતાં ગુજરાનનું સાધન થાય એટલા પણ પૈસા મેળવી શકાતા નથી. આવી જીંદગીની લડતમાં એક નબળા આદમીની હાલત કેવી હોય તે આપણને સહેલાઇથી માલમ પડે છે.

જેમ એક મરદને પૈસા પેદા કરવાને અંગકસરતથી તનદરેાસ્ત રહેવાની જરૂર છે; તેમ વળી એક સ્રીને મરદનો મદદગાર થવાને, ઘરની સંભાળ રાખવાને અને કુટુંબ તરફની દરેક ફરજ બજાવવાને અંગકસરત કરવાની જરૂર છે. જે સ્રી શરીરે નબળી હોય તેણી પોતાના શરીરની સંભાળ નહિ રાખવા માટે જવાબદાર છે એટલુંજ નહિ પણ નબળી ઓલાદ પેદા કરવા માટે પણ તેણીજ જવાબદાર છે, અને એવી ઓલાદની નબળાઈથી જેબી કાંઇ દુઃખો આવે તેનો જવાબદાર તેણીજ છે. એક નબળી સ્રી હમેશ રજ્ઞાની વખતે અને જનમ આપવાની વખતે બહુજ પીડાય છે અને કેટલીક વખતે તો પરણ્યાને પહેલેજ વરસે જનમ આપતાં મરણ પામે છે, તેથી એક નબળી સ્રી, નબળાં મરદ કરતાં વધારે દુઃખી થાય છે.

હાલની છોકરી શરીરે નબળી પડી જાય છે તેનું કારણ શું?

તેનાં બહુ કારણ છે, પણ મૂખ્ય કારણ તો અંગકસરતથી દુર રહેવાનું છે. અગાઉની સ્ત્રીઓ શરીરે મજબુત હતી અને હાલની ગામડેની સ્ત્રી પણ બહુ મજબુત હોય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તે વખતે દરેક ઘરેઘર નળથી પાણી પુરૂં પાડવામાં આવતું ન હતું, પણ તેઓને દુર કુવામાંથી પાણી લાવવું પડતું હતું, તે વખતે તવંગર માણસોને ત્યાં પણ ઘણા ચાકર નફરો રાખવામાં આવતા ન હતા, પણ ઘરનાં બૈરાંઓજ ઘરનું કામ કરતાં, જે કામ કરવાથી શરીરને કસરત મળતી અને તેથી તનદરોસ્ત રહેતા અને રહે છે. પણ હાલની છોકરીઓએ અભિયાસમાં પડયાથી ઘરનું કામકાજ તદન છોડી દીધું છે, અને કોઇ પણ પ્રકારની અંગકસરત ન કરવાથી તેઓનું શરીર નબળું પડતું જાય છે. અગાઉની સ્ત્રીઓ ચાર વાગામાં ઉઠતી અને અંગકસરત ઘરનાં કામકાજથી મેળવતી ત્યારે હાલની સ્ત્રીઓ સવારના સાત વાગે ઉઠે છે અને રાતના અભિયાસ કરી અગિયાર અને બાર વાગે સુવે છે, જેથી તનદરસ્તી રહેવી તદન મુશકેલ છે. માટે જેઓને અભિયાસ કરવો હોય, અને તેઓને ત્યાં ચાકર નફર રાખવાની જોગવાઇ હોય તેઓએ રમતથી અથવા કસરતશાળાથી અંગકસરત કરવાની બહુ જરૂર છે. હાલની જુવાન છોડીઓ જે ખહી, હીસતીરીયા, બગડેલી પાચનશક્તિ, માસિક માંદગી જેવાં ભયંકર દરદો વિગેરેથી પીડાય છે તે સઘળાનું મૂખ્ય કારણ અંગકસરતની ગેરહાજરીથી થતી નબળાઇ છે. અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ફેફસાંને જોઇતી સ્વચ્છ હવા અને કસરત નહિ મળવાથી ફેફસાં ખરાબ થઇ જાય છે અને ખહી લાગુ પડે છે અને છાતી નબળી પડી જાય છે. શરીરના દરેક ભાગો અને અવયવને જુદા જુદા પ્રકારની કસરતથી મજબુત બનાવવાની બહુજ જરૂર છે. જો તેમ ન બનાવ્યા હોય તો જુદા જુદા અવયવનાં દરદો સહેલાઇથી લાગુ પડે છે.

## શું સ્ત્રી જાતિ મરદથી કુદરતીજ નબળી છે?

આપણામાં મોટો ભાગ એમજ માને છે કે સ્ત્રી જાતિ કુદરતીજ નબળા બાંધાની છે. જો કે સ્ત્રી જાતિ નબળી છે, પણ કુદરતીજ છે

એમ કહેવાઈ શકાય નહિ. તેઓની જીંદગી ગુજારવાની રીતિથી નબળી પડી ગઇ છે. ગામડેની સ્ત્રી સાધારણ રીતે સરખાવતાં માલમ પડશે કે શહેરના મરદ કરતાં વધુ જોરાવર રહે છે, અને કામકાજ વધારે કરી શકે છે. આપણે વારંવાર સરકસમાં સ્ત્રીઓને કસરત કરતાં જોઇએ છીએ જે કસરત એક સાધારણ મરદ કરી ન શકે. એક મરદને પૈસા કમાવાને ખાતર આખો દિવસ ઘરની બહાર રહેવું પડે છે, જ્યારે સ્ત્રીને તો આખો દિવસ ઘરમાં ભેરાયલી હવામાં રહેવું પડે છે; મરદ તો દરેક રમત, ગમત અને કસરતશાળામાં ભાગ લઇ અંગકસરત લે છે, જ્યારે સ્ત્રીઓને તેવી અંગકસરત લેવા દેવામાં આવતી નથી. અગાઉનું સપાર્તા જે યુનાન દેશમાં આવલું છે, ત્યાંની સ્ત્રીઓ મરદની માફક દરેક અંગકસત કરતી હતી જેથી મરદો સાથે કુસ્તી લડવા જાહેર અખાડામાં ઉતરતી હતી. તેઓ હાલના મરદ કરતા ઘણે દરજ્જે જોરાવર હતી. આ દાખલાદલીલો પરથી માલમ પડે છે કે જો સ્ત્રીઓની હાલની જીંદગી ગુજારવાની રૂઢિમાં ફેરફાર કીધો હોય અને તેઓને મરદનીજ માફક અંગકસરત કરવા દેવામાં આવી હોય તો એ જાતિને 'નબળી' કહેવામાં આવે છે તે કલંક સહેલાઇથી વાપરી શકાય નહિ. દુનિયાનો જાણીતો કસરતબાજ અને દુનિયાનો સર્વથી જોરાવર માણુસ સેન્ડો જે સ્ત્રીઓને પણ કસરતની તાલીમ આપે છે, તે પણ એવુંજ મત આપે છે. જ્યારે આવી રીતે સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, કે સ્ત્રીઓની પોતાની નબળાઇ અંગકસરતથી દુર થઇ શકે, ત્યારે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે મરદપર આધાર રાખ્યા વગર, પોતે અંગકસરત લઇ અને પોતાની જાતિને અંગકસરત કરવાના દરેક સાધનો પુરા પાડી જે કલંક તેઓની જાતિને 'નબળી' કરીને લગાડવામાં આવે છે, તે કલંકને સદાનો નાબુદ કરે અને તે ફરજ અદા કરવાને માટે સ્ત્રીઓએજ કસરતશાળા, જીમખાના, સ્વીમીંગ બાથ વિગેરે ઉઘાડવાને માથે લેવું જોઇએ.

## જુદા જુદા પ્રકારની અંગ કસરતો.

અંગકસરતની તનદરોસ્તીપર જે અસર થાય છે તે વિષે જેટલું બોલ્યે એટલું થોડું છે. જીંદગીના દરેક વખતે અંગ કસરત કરવાની

જરૂર છે, કારણુ તે વગર હૃદય નબળું પડી જાય છે, લોહીનું ફરવું નબળું પડી જાય છે, ફેફસાં પોતાનું કામ બરાબર કરતાં નથી, અને શરીરના દરેક ભાગો એક યા બીજા પ્રકારે દુ:ખી થાય છે. ડૉક્ટર સી. વીલસન કહે છે કે " અંગ કસરતથી માંસના ગોટલાં જેઓને કામમાં લેવામાં આવે છે, તેઓનેજ ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓને કસરત આપ્યાથી હૃદય તરફ લોહીનો ઝરો જોસમાં વહે છે, હૃદયનો ધબકારો વધે છે, ફેફસાંમાં વધારે લોહી જાય છે. ત્યાં વધારે હવામાંથી ઑાકસીજન લે છે, ગરમી વધારે જથ્થામાં ઉત્પન્ન થાય છે અને ચામડી અને બીજા અવયવ કે જેઓથી શરીરની ઝેરી વસ્તુ નિકળે છે, તે અવયવોને નકામી ગરમી અને શરીરના કચરાને બહાર કાઢી નાખવામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આવી રીતે માંસના ગોટલાંની કસરતથી હૃદય, ફેફસાં, ચામડી અને બીજા અવયવને બહુ ચૈતન્ય શક્તિ મળે છે, મગજને અને તંતુઓને તેજી મળે છે, પાચન-શક્તિ વધે છે, અને આખાં શરીરનું સાંચાકામ કામકાજ કરતું સારી સ્થિતિમાં રહે છે."

## ચાલવાની કસરત.

બધી ઘરની બહારની કસરતમાં ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત સર્વને માફક આવે તેવી છે, અને શરીરને શક્તિવાન અને તનદુરોસ્ત બનાવવાને બહુ ઉપયોગી છે. ચાલતી વખતે જલદી અને સરખા પગલાંથી ચાલવું, છાતી બહાર કાઢવી અને ખંભા પછવાડે રાખવાં અને જેમ પગની હીલચાલ થાય છે તેજ પ્રમાણે હાથની હીલચાલ રાખવી. આથી શરીરને બહુ સારી અસર થશે. ફોર્સીથ ( Forsyth ) જણાવે છે કે " ચાલ્યાથી ભુખ લાગે છે અને પરસેવો થાય છે, શરીરની ગરમી સરદી સમતોલ રહે છે, જુદા જુદા દેખાવો નજરે પડતાં મગજને તાજગી મળે છે, ફેફસાંને મજબુતાઇ મળે છે, પગો મજબુત અને સારીરીતે વળે તેવા થાય છે અને આખો દિવસ બેસી રહ્યાથી જે અડચણો થાય છે તે મટી જાય છે. ઘણાં હઠીલાં દરદો જેવાં કે બહુ મુશ્કેલીમાં નાખનાર હીસતીર્યા અને ગરમી ઉત્પન્ન કરનારી માંદગી,

ખુલ્લી હવામાં ચાલુ ફરવાની કસરત ખંતથી કીધી હોય તો દર્દ થાય છે."

જો કોઇ સ્ત્રીને બીજી કસરત કરવાનું બની શકે નહિ અથવા તો બીજી કસરતો કરવા માટે શરીર નબળું લાગતું હોય તો ખુલ્લી હવામાં સાંજે અથવા સવારે એક બે કલાક ફરવાથી શરીરનો બાંધો સુધરશે. કોઇપણ સ્ત્રીએ આખો વખત ઘરમાં ગોંધાઇ રહેવું નહિ. ઘરની ઘેરાયલી હવા તનદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવ પર પણ ખરાબ અસર કરે છે. જે સ્ત્રીઓ આખો દહાડો ઘરમાંજ રહે છે તેઓ બહુ ચીરડાઉ સ્વભાવની રહે છે અને કોઇ કોઇનો જરા જરામાં વાંક કાઢી તેઓ સાથે મારામારી કરે છે અને ઘરમાં કજિયો કંકાસ વધે છે, એ સઘળાનું કારણ ઘરની ઘેરાયલી હવામાં આખો દિવસ રહ્યાથી તનદરોસ્તીપર થતી માઠી અસર છે; વળી ફરવા હરવાથી મન રીઝે છે, મનને નવા નવા દેખાવો જોવાનું બને છે, પણ ઘરમાં બેસનારી સ્ત્રીને એવા દેખાવો જોવાના ન મળવાથી તેઓનું ચિત્ત હમેશાં કોઇ ગમગીન બાબતોપર ભમ્યા કરે છે. પોતાને દુઃખી ધારી અસંતોષી બને છે, અથવા કોઇની તારી મારી કરવામાં વખત પસાર કરે છે. જો ઘરમાં શાંતિ અને તનદરોસ્તી વધારવાને ચાહતાં હો તો રોજ ફરવા જવાની બહુજ જરૂર છે. સાંજ કરતાં સવારના ફરવા જવાથી તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદો થાય છે, મુખ્ય કરી જેઓની પાચન-શક્તિ બગડી હોય અથવા બીજાં એવાં દરદોથી પીડાતાં હોય તેઓને સવારના પણ ફરવા જવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે, પણ હમેશાં સુરજ ઉગયા પછીજ ફરવા જવું કે જેથી રાતની હવા બગડેલી હોય છે તે સુરજની રોશનીથી સાફ થઇ જાય. જેઓને ભુખ લાગતી ન હોય તેઓને ખાસ કરી સવારના ફરવા જવાની જરૂર છે.

## બાઇસીકલની કસરત.

હાલ સ્ત્રીઓમાં સાઇકલપર ફરવા જવાનો શોખ ઉત્પન્ન થયો છે જે ફાયદાકારક તો છે, પણ એ કસરતમાં થોડો જોખમ સમાયલો છે માટે એ કસરતમાં સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. નવરા રસતાપર એ

કસરત કરવી ઠીક છે. એ કસરત જો હદમાં રહીને કીધી હોય તો ફાયદાકારક છે, પણ જો બહુજ કીધી હોય તો નુકસાનકારક છે. જરમન દાક્ટર સ્કેટ (Schatt) કે જેણે સાઇકલ તનદરોસ્તીપર કેવી અસર કરે છે તેનો બહુ સંભાળથી અભ્યાસ કીધો છે તે જણાવે છે કે "બાઇસીકલ ડુંગર પર ચડવાની માફક આપણા હૃદયને જોસમાં કામ કરાવે છે, અને તેથી આપણી નાડ જોસમાં ચાલે છે. આથી કુદરતી રીતે હૃદય જ્યારે પોતાનું કાર્ય કરતું હોય ત્યારે મોટું થાય છે, અને આરામની વખતે પાછું હંમેશનું રૂપ ધારણ કરેછે. જો સાઇકલપર હદથી બહાર અને જોસમાં કસરત કરવામાં આવે છે, તો નાડીનો ધબકારો એક મિનિટમાં ૧૪૦) વખત થાય છે, અને સ્થિતિ બદલાઇ જાય છે, હૃદયનું મોટું થઇ આવવું પાછું સંકોચાઇ જતું નથી, જે સાઇકલીસ્તો સરતમાં ઉતરે છે તેઓના થાકી ગયલા ચહેરાપરથી માલમ પડે છે. જો એજ પ્રમાણે હદથી બહાર કસરત કરવામાં આવે તો હૃદય મોટું થઇ આવે અને પછી જરૂર નુકસાનકારક પરિણામ આવે છે. તેની ધોરી નસો કઠણ થાય છે અને શ્વાસ લેવાનું પણ ફેરવાઇ જાય છે, અને જોઇએ તેથી વધુ હવા દમમાં લે છે, જે જોખમ ભરેલું છે."

## બોટના હલેસાં મારવાની કસરત.

એ કસરત જુવાન અને મજબુત બાંધાની સ્ત્રીને બહુ ફાયદાકારક છે, એથી શરીરના ભાગોને કસરત મળે છે, છાતી ખીલે છે, હાથ મજબુત અને ખુબસુરત દેખાવના થાય છે, ફેફસાંને બહુ સારી કસરત મળે છે, જેથી ખઇ અને છાતીના દરદો લાગુ પડતાં નથી.

## તરવાની કસરત.

તરવાની કસરત બહુ ઉત્તમ અને ફાયદાકારક છે. વળી એ કસરત જાણ્યાથી કોઇ વખત જીવ પણ બચાવી શકયે છીએ. એ કસરતથી આખાં શરીરને જોઇતી કસરત મળે છે, છાતીને પણ બહુ સારી કસરત મળે છે, અને લીવર જેવા અંદરના અવયવ વિગેરેનાં દરદોપર બહુ સારી અસર કરે છે. તરવાની કસરત અભિયાસીને બહુ ઝડપથી તાજગી બક્ષે છે. જો સ્ત્રીઓ તરવાની કસરત ચાલુ રાખે તો બહુજ

તનદરેાસ્ત રહી શકે, મુખ્ય કરી છાતી અને બીજા શરીરના ભાગેા ખીલવી બહુજ ખુબસુરત બનાવે છે.

લૉન ટેનીસ (Lawn-Tennis) સ્ત્રીઓના નાજુક બાંધાને માટે ખાસ શેાધી કાઢી હેાય એમ લાગે છે. એક કલાકમાં તેા એ રમત અંગને જોઇએ તેવી કસરત આપે છે. વળી એ કસરતમાં કાંઇ પણ પ્રકારનેા જોખમ સમાયલેા ન હેાવાથી સ્ત્રીઓને એ રમત બહુજ ફાયદાકારક છે. એ રમત લગભગ આખ્ખાં શરીરને કસરત આપે છે અને શરીરમાં ચપળતા આપે છે. અંગ્રેજ સ્ત્રીઓ ખાસ આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓને માટે બંધાયલા જીમખાનાનેા બહુ સારેા લાભ લે છે. કેટલેક ઠેકાણે સ્ત્રી અને મરદેા એ રમત સાથે રમે છે તે બહુજ વખાણવા લાયક છે અને તનદરેાસ્તીને બહુજ ફાયદાકારક છે. હવે આપણામાં લેડીઝ જીમખાના બંધાય અને સ્ત્રીઓ તેનેા લાભ લે તેા તેઓની તનદરેાસ્તીને ફાયદેા થાય.

આ બધી રીતેા શરીરને રમતથી કસરત આપવાની છે. અંગ કસરતને માટે બીજી રીતે કસરતશાળાની તાલીમ છે, તે કસરતમાં જો કે રમુજ પડતી નથી પણ તે કસરત શરીરના દરેક ભાગેાને કસરત આપે છે. એ કસરતેા મગદળ, (Dumb-bells) દમ બેલ્સ, જોરી વગેરેથી થાય છે. જાણીતેા દુનિયાનેા પ્રખ્યાત કસરતબાજ સૅનડેા જણાવે છે કે શરીરમાં માંસના ગેાટલાં (Muscles) ૪૦૦ છે, અને એ ૪૦૦ ગેાટલાંને ખીલવવાને માટે કસરતશાળાની તાલીમની જરૂર છે. બીજી કેાઇપી રમતેાથી એ બધા ગેાટલાંને ખીલવી શકાતાં નથી. જો તેમાંનું એક પણ ગેાટલું નબળું હેાય તેા તે આદમીનું શરીર નબળુંજ ગણાય કારણ જેમ એક સાંકળીમાં એક કડી નબળી હેાય તેા આખી સાકળી તુટી જવાની ધાસ્તી રહે છે તે પ્રમાણે શરીર માટે પણ રહે છે. માટે બધાં ગેાટલાંને કસરત મળવીજ જોઇએ. એ ૪૦૦) ગેાટલાંને ખીલવવાને સૅનડેાએ પેાતાની જુદી જુદી કસરતેા કાઢી છે. એજ પ્રમાણે એક બીજો જાણીતેા લખનાર લખે છે કે "But for exercising all muscles of the body, there is of course,

nothing so efficacious as systematic exercises in a gymnasium. Dumb-bells are especially useful for developing the muscular system. By their aid alone many weak men have made themselves strong." "જો શરીરના બધાં ગોટલાંને કસરત આપવી હોય તો કસરતશાળાની કસરત સિવાય બીજી કોઇ પણ પ્રકારની કસરત વધારે ફાયદાકારક નથી, શરીરના બધા ગોટલાં ખીલવવા મગદળ (ડમબેલસ) ખાસ કરીને ઉપયોગી છે. તેઓનીજ મદદથી ઘણા નબળા માણસો જોરાવર થયાં છે." ઉપલા વિચારોપરથી માલમ પડશે કે કસરતશાળાની કસરતથીજ આપણું શરીર સારી રીતે ખીલી શકાશે અને તેથી જેમ મરદોની કસરતશાળા થાય છે તેમ સ્ત્રીને માફક આવતી કસરતને માટે સ્ત્રીઓની અલાહેદી કસરતશાળાની પણ જરૂર છે.

## કસરત કરવાની રીત.

સ્ત્રીઓને એટલું જણાવવું જોઇએ કે તેઓનો બાંધો નબળો હોવાથી જે કસરતો મરદો કરે છે તે કસરતો એકદમ કરવાની હુલ્લડાઇ કરવી નહિ. આવી રીતના સ્વભાવથી કેટલીક સ્ત્રીઓને બહુ ખમવું પડયું છે. માટે સ્ત્રીઓને માફક આવે તેવીજ કસરત કરવી; કેટલીક સ્ત્રીઓ એકદમ જોરાવર થવાને અને તનદરોસ્ત થવાને ખુબ કસરત કરવા માંડે છે, એ એક જાતનો લોભ છે; માટે એકદમ જોરમાં કસરત કરવી નહિ, પણ કસરત કરવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી. એકદમ પહેલે બહુ કસરત કરવાથી શરીરના અવયવ બગડી જાય છે, પણ રફતે રફતે કસરત કરવાને વખત વધારવો. પહેલ વહેલાં કસરત કરવાથી શરીરના ભાગોમાં દુખાવો થાય છે, તેથી કાંઇ બીવું નહિ, રફતે રફતે શરીર દુ:ખશે નહિ.

કસરત કરતી વખતે મ્હો બંધ રાખવું. મ્હોમાંથી શ્વાસ લેવો નહિ, છાતી બહાર કાઢવી અને ટટાંને ટટાં ઉભું રહેવું, પગની એડી બેઉ સાથે જોડી નાખવી અને આખું શરીર ટાઇટ અને ટટાર રાખવું, ઢીલાં શરીરથી કસરત કરવી નહિ. કસરત જેમ હળવે હળવે કરવામાં આવે તેમ શરીર જલદીથી ખીલશે. સૅન્ડો જણાવે છે કે કસરત કરતી

વખતે કસરતપર ધ્યાન રાખવાની બહુજ જરૂર છે, કસરત કરતી વખતે જો કસરતની ઉપર ધ્યાન રાખ્યું નહિ હોય તો શરીરના ભાગ ખીલતા નથી, માટે કસરત કરતી વખતે બીજા વિચારો કરવા નહિ, પણ સઘળું ધ્યાન કસરતમાંજ રાખવું.

કસરતને માટે સારો પોષાક પહેરવાની પણ જરૂર છે. ગંજીફરાક પહેરવાની જરૂર છે. કસરત કરતી વખતે ગરમ કપડાં પહેરવા નહિ, તેમજ વળી ટાઈટ કપડાં, અથવા પટો પહેરવો નહિ. લોહી છુટથી ફરતું અટકાવે નહિ એવાં કપડાં પહેરવાં. કસરત કરી રહ્યા પછી પવન ન લાગે માટે ફ્લૅનલના કપડાં હમેશાં હાજર રાખવાં, કે તરત પહેરી લેવાય. ભરેલે પેટે ખાઇ રહીને કદી પણ કસરત કરવી નહિ, રાતના સુતી વખતે થોડી કસરત કરી સુવાથી ફાયદો થશે અને ઉંઘ સારી આવશે. કસરત કરી પાણી પીવું નહિ, પણ ગરજ પડવે દુધ પીવું. બંધ ઓરડામાં કસરત કરવી નહિ, પણ ઘરમાં કસરત કરવી હોય તો બારી ઉઘાડવી અને સંભાળ રાખવી કે ગરમ થયલાં અને ભીંજાયલાં શરીરને હવા લાગે નહિ. તરત સઘળું શરીર કપડાંથી ઢાંકી દેવું અને પછી ચોખ્ખી બારીની હવા દમમાં લેવી.

## કસરત કરી રહ્યા પછી થોડું દુધ પિવાનો રિવાજ.

સૅનડો પ્રમાણે કસરત કીધા પછી તરત શાવર બાથ એટલે ઠંડું પાણી નળમાં જાળી મુકીને વરસાદની માફક પડે છે તેમ થોડુંજ આખા શરીરપર લેવું અથવા તો વાદળી ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી આખા શરીરપર લગાડવી, પણ ધ્યાન રાખવું કે નાહવા બેસવું નહિ, ફકત ઠંડું પાણી આખાં શરીરને લગાડવું અને આખ્ખાં શરીરપર તરત કપડાં પહેરી લેવાં. લાંબો વખત પાણી રહે નહિ. એમ કરવાથી શરીર બહુ જલદીથી ખીલશે અને તનદરોસ્ત બનશે. ઠંડું પાણી શરીરને લગાડયા પછી જરા પણ હવામાં બેસવું નહિ પણ ઉંડ્ડમાંજ રહેવું. સ્ત્રીઓને માફક આવતી થોડી કસરતોનો હ્યાં ઉતારો કરું છું.

**સ્ત્રીઓને માફક આવતી થોડી કસરતો.**—મગદળ અથવા બીજા કસરતના ઓજારોથી કસરત કરવા પહેલાં હાથને મજબુત બનાવવા

જોઇએ, તે મજબુત બનાવવાને માટે હાથને નિચલી કસરત આપવી જોઇએ. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ટટાર ઉભું રહેવું, છાતી બહાર કાઢવી, ખભાં પછવાડે રાખવાં, પગની એડી સાથે જોડવી અને શરીરને ટાઇટ રાખવું, જરા પણ ઢીલું રાખવું નહિ.

(૧) અરધા હાથને ખંભાવેર ઉંચા કરવા અને હાથના આંગલાંની ટોચ ખભાની સીધી લીટી તરફ રહે તેમ લાવવા અને અરધા હાથની ઘુંટી પાંસલાં તરફ રાખવી.

(૨) બન્ને હાથ તમારી સામે જોડવા અને છાતી સાથે સીધા જેટલા લાંબા થાય એટલા કરવા. આ રીતે (૧) અને (૨) કસરત એક પછી એક થોડો વાર વેર કરવી પછી ત્રીજી કરવી.

(૩) બન્ને હાથને ખભાંની સીધી લીટીમાં જેમ પહોળાં થાય તેમ ઉંચે ઉડતા પક્ષીની સ્થિર પાંખની માફક કરવા. હાથના અંગુઠાને પહેલી આંગળી સાથે લગાડવો, પગની એડી ઉંચી કરવી અને સઘળો ભાર પગના આંગળાપર પડે તેમ ઉભા રહેવું, છાતી બહારજ રાખવી. એ પ્રમાણે બીજી પરથી ત્રીજી કસરત અને (૩) થી (૨) એમ થોડા વખત વેર કર્યા કરવી. પછી હાથને ઝુલતા નાખી દેવા. પછી હાથને સીધા ઘુંટીમાંથી અરધા વાળવા, પણ વાળતી વખતે મુઠી બાંધવી, મુઠીના આંગળાં બહાર દેખાય અને પોંચો ખંભાને લાગે તેમ કરવું, છાતી ગમ લાવવા અને ઘુટી પાંસલીને લાગે તેમ કરવી અને મુઠી હળવે હળવે છોડતા હળવે હળવે હાથ પાછા બાજુએ નાખી દેવા.

એમ કર્યા પછી મગદળથી કસરત કરવી, પણ લોખંડના મગદળ સ્ત્રીઓને માફક ન આવતાં લાકડાની નીચલા આકારની બનાવટ ઠીક પડશે.



એક લાંબુ ઉપલા ઘાટનું પાટીયું લેવું જે વચમાંથી પહોળું હોય, જે વચમાંથી પહોળો ભાગ આખા બેઉ ખંભાની લંબાઇનો હોવો જોઇએ

અને તે પાટીયા (Back board) અથવા એક બોરડના હાથાની લંબાઇ હાથ પહોળા કર્યા છતાં પકડાઇ શકાય તેવી હોવી જોઇએ.

પહેલા હેઠે ઝુલતા હાથમાં ટાઇટ બેકબોરડ પકડવું અને પછી હળવે હળવે માથાંની ઉપર બેઉ હાથ પોહોળા રાખી પકડવું. ત્યાર પછી હળવે હળવે માથાં ઉપરથી ખંભાની પછવાડે વાળવું, એમ થોડો વખત કરવું, જેથી હાથ છાતી અને ખંભા બહુ ખીલશે અને શોભાયમાન દેખાશે. બેકબોરડ હમેશાં મજબુત ઝાલવું. આ કસરતો દરરોજ ચોકસ વખતે ચિત્ત રાખી હળવે હળવે, કરવાથી એક સ્ત્રીને તનદરોસ્ત અને ખુબસુરત બનાવશે.

## "પીંગ-પૉગ"

બીજી હાલ નવી ધરની રમત નિકળી છે જેને "પીંગ-પૉંગ" કહે છે એ રમત સાંજને વખતે કમપાઉંડમાં અથવા ઓરડામાં રમવાથી થોડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે એ રમત લૉનટેનીસના જેવી છે. એ રમત બે જણુ વચ્ચે રમી શકાય છે.

એક આઠ ફીટ લાંબી અને ચાર ફીટ પહોળી ટેબલ હોય છે તેની વચમાં નાની જાળી મુકવામાં આવે છે, અને એ ટેબલના નાકે એક જણુ ઉભો રહે છે અને બીજે નાકે બીજો જણુ ઉભો રહે છે, બન્નેના હાથમાં જાલીબેટ આકારનું બેટ રહે છે અને તેઓ નાના દડાથી રમે છે. એ દડો બહુ હલકો હોવાથી તેને ટેબલપરથી બહાર નહિ જાય તે માટે બહુ ગમત સાથ સંભાળ રાખવી પડે છે. આખો દિવસ બેસી રહેનારાં માણુસને એ રમત થોડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે.

હવે આપણે કસરતને વિષેય ખતમ કર્યે છીએ. એ વિષયપરથી માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓને અંગ કસરતની બહુજ જરૂર છે, કારણુ તેઓ શરીરે નબળી પડતી જાય છે, તેથી તેઓને અંગ કસરત વધારવાને અને ઉત્તેજન આપવા માટે જાહેર કસરતશાળા, સ્વીમીંગ બાથ (તરવાની શાળા,) તેમજ રમતને માટે જીમખાના બાંધવા જોઇએ, જાહેર અખાડા થવા જોઇએ અને તેમાં સ્ત્રીઓને મોટાં મોટાં ઇનામો આપવાં જોઇએ. એ કામ આ ચોપડીનો કોઇ પણુ વગવાળા વાંચક ઉંચકી લેશે તો

ખરેખર તેણે આપણા દેશની મોટી સેવા બજાવેલી કહેવાશે અને આ ચોપડીના લખનારની સર્વથી મોટી ઉમેદ પાર પડશે. જ્યારે સ્ત્રીઓ અંગ કસરત કરવામાં પોતાની મોટામાં મોટી ફરજ સમજશે, જે કસરત પછી ઘરના કામકાજથી અથવા રમત ગમતથી હોય, ત્યારેજ આપણા દેશની ઉછરતી ઓલાદ જોરાવર, શકિતવાન અને દેશનું ભલું કરનાર નિકળશે અને આપણા દેશમાંથી દુઃખ દરદો ઓછાં થઇ જશે. આપણું હિંદુસ્થાન સ્ત્રીઓ તરફ બેદરકાર રહે છે એમ આપણે વારંવાર જણાવી ચુકયા છીયે અને અંગ કસરતની બાબતમાં પણ આપણો દેશ સ્ત્રીઓ તરફ બેદરકાર છે એમ સ્પષ્ટ જણાય છે, કારણ સ્ત્રીઓની અંગ કસરત વધારવાને અને તે સાંધણો પુરાં પાડવાને વાસ્તે કોઇ પણ જાહેર ખાતાંઓ હસ્તી ધરાવતાં નથી, એ બહુ દિલગીરીની વાત છે. કેળવાયલી અને આગળ વધેલા વિચારની સ્ત્રીઓની ફરજ છે જે તેઓએ એ કામ સાથે ઉઠાવી પાર પાડવું.

# પ્રકરણ ૧૨ મું.

## પોષાક.

"Give me a form, give me a face,
That lend simplicity and grace ;
Robes loosely flowing, hair as free,—
Such sweet neglect more taketh me
Than all the adulteries of art ;
They strike mine eyes but not mine heart."

"મને એક (એવું) શરીર તથા ચહેરો આપો, કે જે (મને) સાદાઈ અને નમ્રતા આપી શકે. (મને એવો) પોષાક આપો કે જે ઢીલો હવામાં રમતો હોય અને બાલ પણ તેટલા છુટા (આપો). તીપતાપની લુચ્ચાઈઓ કરતાં, એવું મધુર નભરવસપણું, મને વધુ મોહ પમાડે છે. જો કે તેઓ મારી આંખને આંજી નાંખે છે, તોપણ મારૂં જીગર જીતી શકતાં નથી,"

આદમ જાતની શરૂઆતમાં જે વખતે પોષાક જેવું હતું નહિ, તે વખતે નગ્ન અવસ્થામાં આદમ જાત જીંદગી ગુજારતી હતી. સાહિત્ય પ્રમાણે જ્યારે પહેલું જોડું ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કીધું ત્યારે તે જોડું નગ્ન અવસ્થામાં રહેતું હતું. આદમ અને ઇવ, પહેલો મરદ અને પહેલી સ્ત્રી હતાં. તેઓ ઘણો લાંબો વખત ફરેસ્તાઇ ખસલતમાં નગ્ન અવસ્થામાં ભાઈ બેહેન તરીકે રહેતાં હતાં, પણ જ્યારે તેઓએ ખુદાએ મના કીધેલું ફળ સેહતાનના ફુસલાવાથી ખાધું ત્યારે તેઓને પોતાની નગ્ન અવસ્થા માટે શરમ લાગવા લાગી અને તેઓને મર્યાદા સાચવવા

શરીર ઢાંકવાની જરૂર જણાઇ. તે વખત પછીજ તે જોડાંમા હવસ ઉત્પન્ન થયેા હતેા અને તે કારણથીજ તેઓને શરમ લાગવા માંડી હતી. તેઓએ પહેલાં ઝાડનાં પાંદડાંને સાથે કરી પેાતાના શરીરના ભાગને ઢાંકયેા; તે અગાઉ નાનાં નિર્દોષ બાળકેા જેવી રીતે નગ્ન અવસ્થામાં શરમાયા વગર સાથે રહે છે તેમ રહેતાં હતાં. આવી રીતે પેાષાકની શરૂઆત થવા લાગી. હજુ પણ આફ્રીકાના જંગલી લેાકેા નગ્ન અવસ્થામાં રહે છે. જેમ જેમ આદમીઓની અક્કલ વધતી ગઇ તેમ તેમ પેાષાકથી શરીર ઢાંકવાની જરૂર તેમણે જોઇ, એ પરથી માલમ પડે છે કે પેાષાકનું મુખ્ય કારણ મર્યાદા સાચવવાનું છે અને નીતિને જાળવી રાખવાનું છે. માટે પેાષાક પહેરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે પેાષાકથી મર્યાદા અને નીતિ સચવાય છે કે નહિ. જો તેમ ન હેાય તેા જાણવું કે પેાષાકમાં ખામી છે અને તે પેાષાક પહેરનાર આદમી નીતિમાન ન હેાવું જોઇએ. ઘણી વખતે પેાષાક પરથીજ એક આદમીની નીતિની પરીક્ષા થાય છે. જો કેાઇ સ્ત્રી નીતિમાન અને સારી કેળવણી પામી હેાય તેા તે તેણીના પેાષાકની ઢબપરથી માલમ પડે છે. કવિરાજ શેક્ષપીયર એ વિશે જણાવે છે કે ' It's apparel that oft proclaims a man ' ' વારંવાર પેાષાક એક માણસ કેવેા છે તે જાહેર કરે છે." માટે દરેક સ્ત્રીએ પેાષાક પહેરતી વખતે પેાષાકનેા પહેલેા નિયમ જે મર્યાદા અને નીતિ જાળવવાનેા છે તે ધ્યાનમાં રાખવેા અને પછીજ પેાષાક પહેરવેા જોઇએ; જો ઉપલેા નિયમ તેાડી એક સ્ત્રી પેાષાક પહેરે તેા તેણી નીતિમાન કહેવાય નહિ, કારણ સદગુણી સ્ત્રી હંમેશાં પેાષાકમાં પણ પેાતાનેા સદગુણ જાળવી રાખે છે. પેાષાક પહેરવાનેા બીજો નિયમ તંદરેાસ્તી જાળવવાના નિયમથી ઉલટેા હેાય તેા તે પેાષાક મેાટી ખામીવાળેા કહેવાય. પેાષાક જેમ નીતિ જાળવવાને માટે જરૂરનેા છે તેજ પ્રમાણે વળી આપણાં શરીરને સરદી અને ગરમીથી રક્ષણ કરવાને માટે બહુજ અવશ્યનેા છે. જો કેાઇ સ્ત્રી ઠંડીના દિવસમાં પાતલાં કપડાંનેા પેાષાક પહેરે તેા તેણીએ પેાષાકનેા કાયદેા તેાડેલેા કહેવાય અને એ રીતે, જ્ઞાની આદમીઓની હસીમાં આવી પડે. પણ હાલની પશ્ચિમ તરફની સ્ત્રીએા અને તેઓને પગલે ચાલતી હાલની

કેટલીક હિંદવાની સ્ત્રીઓ પોષાક પહેરવામાં તંદરોસ્તીનો નિયમ તો ધ્યાનનાં લેતીજ નથી, અને તેથી ઘણા ભયંકર દરદોના ભોગ થઇ પડે છે.

પોષાકનો ત્રીજો નિયમ શરીરને ખુબસુરતી આપવાનો છે. જો શરીરને પોષાક ખુબસુરતી ન આપે તો પોષાક બોલ વાંધા ભરેલો કહેવાય. ખુબસુરતીને ખાતરજ આપણે પોષાકને સીવાડયે છીએ, પૈસા ખરચ્યે છીએ. નહિ તો આપણે કપડાંના ટુકડા લઇ આંગપર વીંટાળી દેતે; કપડાંના તાકાઓ ખરીદીને શરીરપર લપેટી દીધા તો અંગ ઢંકાઇ જાય પણ આપણે તેમ કરતાં નથી. શરીરને શોભાયમાન બનાવે તે પ્રમાણે પોષાકની ઢબ છબ કરાવ્યે છીએ. આપણી ફરજ છે કે આપણું શરીર શોભાયમાન થાય અને જેઓ સાથે વસ્યે તેઓની આંખને સારો લાગે તેવોજ પોષાક પહેરવો જોઇએ. જે આદમીઓ કદરૂપો પોષાક પહેરે તે આદમીના વિચારો પણ કદરૂપા હોવા જોઇએ અથવા તો તેઓની સુંદરતા અથવા તો ખુબસુરતીની પીછાણ કરવાની મન શકિત "Aesthetic faculty" ખીલેલી ન હોવી જોઇએ. જાણીતો અંગ્રેજ લેખક Maxwell પોષાકની બાબદમાં કહે છે કે, "To dress ourselves attractively is not, vanity; it is a duty we owe to ourselves to the Author of our wondrous system and to those who come in contact with us." "ખેંચાણકારક રીતે કપડાં પહેરવામાં કાંઇ હલકાઇ નથી; પણ અછા ટેસ્ટનો પોષાક પેહેરવો એ આપણા પોતા તરફ, આપણા હેરત ઉપજાવે તેવાં શરીરના કર્તા તરફ તેમજ જેઓ આપણા સમાગમમાં આવે તેઓ તરફની ફરજ બજાવ્યા જેવું છે."

માટે પોષાક આપણી ખુબસુરતી વધારે એવો હોવોજ જોઇએ, પણ ખુબસુરતી વધારતાં પહેલો અથવા બીજો નિયમ જે નીતિ અને તંદરોસ્તીના છે તે તોડવો ન જોઇએ; ખુબસુરતીની સાથે નીતિ અને તંદરોસ્તીના નિયમ સચવાવા જોઇએ, નહિતો તે પોષાક ખુબસુરતી વધારનાર ન કહેવાય, પણ નખરાં અને ઇતરાજી ઉત્પન્ન કરનાર કહેવાય; એવો પોષાક હલકા પ્રકારનો હોય છે અને હલકા વિચારો જણાવે છે.

જે સ્ત્રી ઉપલા નિયમો તોડી ફક્ત ખુબસુરતીની મતલબથીજ પોષાક પહેરે તે સ્ત્રીના વિચાર બહુ હલકા હોય છે. જ્ઞાની માણસ એવા પોષાકમાં સજ થયલી સ્ત્રીને કુદરતી રીતે હલકી નજરે જુએ છે.

ચોથો પોષાકનો નિયમ ન્યાતજાતની અને સર અવસરની ઈંધાણી દેખાડે છે. સર્વ જાત પોતાને બીજી જાતથી ઓળખાવાને જુદા પ્રકારનો પોષાક પહેરે છે. દરેક આદમીની ફરજ છે કે તેઓએ પોતાની જાત તરફ વફાદાર રહી પોતાની જાતથી એક પણ બહારની પોષાકની ઇંધાણી જાળવી રાખવી જોઇએ નહિ. વળી એટલુંજ નહિ પણ સર અવસરના પોષાક પણ જુદાજ હોય છે, ખુશી અને ગમગીનીનો પોષાક પણ જુદોજ હોવો જોઇએ. સુધરેલા દેશોની સ્ત્રીઓ ગમગીની વખતે કાળા રંગનો પોષાક પહેરે છે. જેઓ પોતાની જાતનો અને સર અવસરનો પોષાક પહેરતા નથી તેઓ પોષાકનો ચોથો નિયમ તોડે છે. ચોથો નિયમ કમનસીબે હિંદુસ્તાનમાં કેટલાક આદમીઓ જાળવી રાખતા નથી, જ્યારે ઉંચી કેળવણી પામેલા પશ્ચિમના લોકો એ નિયમ જાળવવાને પોતાની મોટી દેશહિતકારીક ફરજ સમજે છે. ત્યારે સંપૂર્ણ પોષાક શાને કહયે ? જે પોષાકમાં ઉપલા ચારે નિયમો સચવાતા હોય તેને, જે નિયમો ટુંકમાં નિચે પ્રમાણે છે :—

(૧) પોષાકથી નીતિ સચવાવી જોઇએ.

(૨) પોષાકથી તંદરોસ્તી જળવાવી જોઇએ.

(૩) પોષાકથી ખુબસુરતી વધવી જોઇએ.

(૪) પોષાકથી દરેક જાત, ધંધો, અને સર અવસરની ઇંધાણી સચવાવી જોઇએ.

હવે આપણે હાલની સ્ત્રીઓ કેવો પોષાક પહેરે છે અને પોષાક પહેરવામાં ઉપલા નિયમો સાચવે છે કે નહિ તે તપાસ્યે.

સ્ત્રીઓના પોષાકની બાબદમાં એક જાણીતો લખનાર નીચે પ્રમાણે પોતાનું મત જણાવે છે કે "She has, with more truth than gallantry, been described as an animal that

delights in finery, and as being most careful to adorn that part of the head that is called the *outside*."
" સ્ત્રી તરફના માનના કરતાં ખરી રીતે જણાવતાં તેણી એક પ્રાણી છે જે ચાઇ ચાઇથી ખુશી થાય છે, અને માથાંનો જે ભાગ **બહારનોજ** છે તે ભાગને બહુ સંભાળથી શણગારે છે એમ વર્ણવામાં આવ્યું છે."

હિંદની સ્ત્રીઓનો સંપૂર્ણ પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. સ્ત્રીઓની સાડી છે તે સંભાળી પહેરવાથી ઠીક લાગે છે, પણ હિંદની સ્ત્રીના પોષાકમાં એટલી ખામી છે કે તેઓ પગનું પહેરણ રાખતા નથી.

આ દેશની સ્ત્રીઓમાં હાલની પારસી સ્ત્રીઓનો પોષાક વખાણવા લાયક છે, કારણ તેઓએ હિંદના પોષાકમાં જોઇતો સ્તુતીપાત્ર ફેરફાર કીધો છે. અને તે સુધરેલી ઢબનો છે પણ તેમ વળી કેટલીક પારસી બાનુઓ પોતાના પૈસાને જોરે બેહદ ખરચો પોષાક ઉપર કરે છે અને કોઇ વખતે મર્યાદાની બાહેર જતી ઢબે શરીર શણગારે છે તે કોઇબી રીતે પસંદ કરવા જોગ નથી. પારસી સ્ત્રીઓ હિંદુ સ્ત્રીની માફક ઉઘાડે પગે ફરતી નથી અથવા તો ચોળી પહેરતી નથી, પણ અંદરનો અને બહારનો પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. પારસી સ્ત્રી વળી મુસલમાન સ્ત્રીઓ અને વોરાજીની બુઓની માફક અને કેટલી હિંદુ સ્ત્રીઓની માફક મ્હો ઢાંકતી નથી અને બુરખો પહેરતી નથી પણ પોષાકના નિયમો સાચવે છે, જેની નકલ હિંદની બીજી જાતની સ્ત્રીઓએ કરવી જોઇએ છે. પારસી સ્ત્રીઓ માથુંબાનું બાંધે છે તે પણ વળી તંદરોસ્તીનો નિયમ સાચવવાને માટે છે. હિંદનો દેશ ગરમ હોવાથી ધુળ બહુ ઉડે છે જે ધુળ જો બાલ ઉઘાડા રાખ્યા હોય તો તેમાં સઘળી ભરાઇ જાય અને બાલ સાફ રાખવા મુશકેલ પડે, પણ માથુંબાનુ બાંધ્યું હોય તો બાલમાં ધુળ ભરાતી અટકે અને બાલ સાફ રહે. તેથી પારસી સ્ત્રીઓએ માથુંબાનુ બાંધેલું ફાયદાકારક છે.

જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે તેમ તેમ સ્ત્રીઓ ફક્ત પોષાકથીજ ખુબસુરત દેખાવાને બહુ ઇંતેજાર રહે છે. પશ્ચિમની સ્ત્રીઓ હિંદની

સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે સુધરેલી છે, તેથી પોષાકમાં પણ વધારે ખુબસુરત થવાને યત્ન કરે છે, પણ તે કોશેશ આડે માર્ગે કરવાથી તનદરોસ્તીનો મોટો બગાડો કરે છે, પોષાકના નિયમો તોડે છે, અને તે નિયમોના ભોગે ખુબસુરત દેખાવા માંગે છે, જેની સામે દાકટરો અને છાપાઓ વારંવાર મોટો અવાજ ઉઠાવે છે.

હિંદમાં પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની પશ્ચિમની આગળ વધેલી બહેનોની નકલ કરવા વધારે આતુર દેખાય છે, અને તેઓના સદ્ગુણો કરતાં તેઓના કઢંગા રિવાજોની નકલ વધારે જલદીથી કરે છે. પોતાના સુંદર પોષાકમાં હિણુ ભાગ્યે પશ્ચિમના કઢંગા રિવાજો દાખલ કરે છે પણ તેથી થતી ખરાબી વિષે તેઓને બહુ થોડું જ્ઞાન છે. પારસી સ્ત્રીઓએ પણ કૉરસેટ, પટા, તાઇટ લેસ પહેરવા માંડયાં છે, અને તેથી બહુ દરદોના ભોગ તેઓ થઇ પડે છે. જેમ ચીનમાં ચીનીઓ પાતલા પગ કરવાને બહુ ટાઇટ બુટો પહેરે છે, અને બીજી કઢંગી રીતો વાપરે છે, તેઓને આપણે હસીએ છીએ અને કહિયે છીએ કે તેઓને ખુબસુરતીને વિષે કાંઇ પણ ખ્યાલ નથી, તેમજ જ્યારે હાલની સદીની સુધરેલી સ્ત્રીઓ પાતળી ચીમરાયલી કમર કરવાને વાસ્તે પટાઓ બાંધે છે તેઓને શું હસવાને આપણે વાજબી નથી? એવી સ્ત્રીઓને પણ ખુબસુરતીનો કાંઇ પણ ખ્યાલ હોતો નથી. એ વિષે Prof. N. M. Flower નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"The fact is, in admiring such distorted forms as the constricted waist and pointed feet, we are opposing our judgment to the Maker of our bodies, we are neglecting the criterion offered by Nature; we are simply putting ourselves on the level in point of taste with those Australians, Botocudos, and Negroes. We are taking fashion and nothing better, higher or truer for our guide, and may we not well ask with Shakespeare: 'Seest thou not what a deformed thief this fashion is?'"

"ખરી વાત એ છે કે આપણે વાંકો ચુંકો કીધેલો ઘાટમ, ચીમળાવી નાખેલી કમર અને અણીવાળા પગ વખાણવામાં શરીરને બનાવનાર

ઇશ્વરની વિરૂદ્ધ મત ધરાવ્યે છીએ અને કુદરતે આપેલી કસોટીની બેપરવાઇ કર્યે છીએ. આપણે 'ટેસ્ટ'ની બાબતમાં ઑસટ્રેલીયન, બોતોકુદોસ, અને હબસીની પંક્તિપર જઇ બેસ્યે છીએ. આપણે 'ફેશન' શિવાય વધારે સારા ઉંચા, અને સાચા બોમિયાને લેતા નથી, અને આપણે શું શેક્ષપીયર માફક કહિ ન શકયે કે 'તું જોતો નથી કે ફેશન કેવો કદરૂપો ચોર છે?'"

જે ફેશનો હાલ પારસીઓમાં દાખલ થઇ છે તે મોટે ભાગે ફ્રેંચ ફેશન છે. એવી ફેશન ખરેખર ગરિબ સંસારમાં હાનીકારક છે. હાલના વખતમાં પૈસા કમાવા કેવા મુશકેલ છે, તે આપણે જોઇ ગયાં છીએ; તેવા વખતમાં ફેશનની ફિશિયારી વધે એ ખચીત દિલગીર થવા જેવું છે. ગરિબાઇનાં દાચામાં સપડાતા પારસી ટોળાને ફેશનની ફિશિયારી વધારે ગરિબાઇમાં કચરી નાખે છે એટલુંજ નહિ પણ કઢંગી ફેશન ઉધરતી ઓલાદ તેમજ સ્ત્રી જાતિઓના શરીરના બાંધાને બહુજ નુકસાન કરે છે. કૉરસેટ, ટાઇટ પટા અને ટાઇટ લેસો શું નુકસાન કરે છે તે Prof. A. S. Fowler નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"Tight lacing is the chief cause of infantile mortality. That it inflects the very worst form and of physical ruin on woman and offspring, is self-evident. No evil equals that of curtailing this maternal supply of breath; nor does anything do this as effectually, as tight lacing. If it were merely a female folly, or if its ravages were confined to its perpetrators, it might be allowed to pass unrebuked; but it strikes a deadly blow at the very life of the race. ..............."

"બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ વધવાનું મુખ્ય કારણ ટાઇટ લેસો (પટા) છે. એ સ્ત્રીઓના અને બાળકના શરીરને બહુજ ખરાબ રીતે નુકસાન કરે છે એ તદન જાહેર છે. કોઇ પણ ખરાબી માતાઓથી અપાતા શ્વાસને ઓછી કરવામાં અથવા તો એ ખરાબ કાર્યને એટલુંજ અસરકારક બનાવાને બરોબરી કરી શકે નહિ. જો એ રિવાજ ફક્ત સ્ત્રીઓની મૂર્ખાઇ હોતે, અથવા તો એ ગુન્હા કરનારાઓનો નાશ કરતો

હતે તો ઠપકો આપ્યા વગર પસાર થવા દેતે; પણ તે આદમ જાતની જીંદગી પર મોત ઉપજાવે તેવો ફટકો મારે છે.” ફેફસાં, હોજરી, હૃદય અને દાયફ્રરમને સંકોચાવી નાખી જીંદગીને બનાવનારા અવયવને દોદરાં કરી નાખે છે; લોહીનું ફરવું બગડી જાય છે, ( Muscular actions ) માંસનાં ગોટલાનું કાર્ય અટકાવે છે, અને ગર્ભસ્થાનના કિલ્લાપર ઘેરો નાખે છે. માતાની શક્તિ, હવા, કસરત અને પાચનશકિતની ખુટથી એ રીતી બહુ નુકસાન કરે છે, જીંદગી આપનારા સાંચાકામને બહુજ ખરાબ રીતે સંકોચાવી નાખી, સુજાવી, નબળું પાડી નાખી જીંદગીના વહેતા ઝરાને છેક મૂળમાંથી અટકાવીને વારંવાર બાળક જીવતું જન્મે તે અગાઉ અથવા જનમ્યા પછી તરતજ નાશ કરે છે.

એ રેવાજ હળવે હળવે પણ ખાત્રીપુર્વક રીતે હજારો જીવડાનો નાશ કરે છે અને તે લાખોને દરદી અને નબળા બનાવે છે કે સેત્રટે તેઓનું કવખતે મોત નીપજવાનું કારણ થઇ પડે છે. કોઇ પણ મ્હો કહી ન શકે, અને કોઇ પણ હદ ધરાવનાર મન ટાઇટ લેસોથી નીપજતી કંગાળ્યત કલ્પી શકેજ નહિ. એ નુકસાનકારક રિવાજ કેટલી હજારો સ્ત્રીઓના સીધી યા આડકટરી રીતે કવખતનાં મોતનું કારણ થઇ પડયો છે તથા કેટલાં નાતવાન બાળકોનું જન્મવું એ નાશકારક ફેશનને આભારી છે તે વિચારવું સહેલ નથી; વળી લાખોને એ રિવાજે નાની પણ અતિ કંગાળ જીંદગી ગુજારવાની ફરજ પાડી છે તે તો જુદું. અગરજો એ ખુની રિવાજ બીજો એક જમાનો ચાલુ રહેશે તો ખચીત મોટે ખાંચરેનાં તેમજ વચલા વાંધાની સ્ત્રીઓ તથા બચ્ચાંઓનો મરો થશે તથા ઓલાદ વધારવાનું હલકી પણ તનદરૂસ્ત ગરિબ જાતોનું કામ થઇ પડશે. અતિ ધાસ્તી ભર્યું તો એ છે કે અત્યારથીજ મનુષ્ય જાત જોર, બાંધો, બળ, ચપળતા તથા ચાલાકીમાં ઉતરતી જાય છે. જે મરદો પોતાનાં બચ્ચાંઓને ઉધારવા કરતાં **મારી નાખવા** માંગતા હોય તે પુરૂષોએ ટાઇટ પટા બાંધતી સ્ત્રીઓ સાથે પરણવું. દરેક જાતના, દરેક નાતનાં, દરેક ધંધાનાં, નીતિ શિખવનારાઓ, ખ્રિસ્તીઓ, સુધારકો, દિલસુફો અને પરગજુ પુરૂષે

સાથે જોડાઇને એ કોમનાશક રિવાજ તરફ ઘટતો ધિક્કાર દેખાડવાને તૈયાર થવું જોઇએ. અને કુંવારા પુરૂષો ' કુદરતી કમર અથવા તો બાઇડીઓ નહિ ' એ સિદ્ધાંત ઉપર ચાલવાની હિંમત તથા મક્કમપણું બતલાવો, અને એ રીતે એક રિવાજ કે જેને તમો ઉત્તેજન આપોછો એવું કલંક તમારે માથે ચોંટેલું છે તેમાંથી તે તરફ વાજબી ધીકકાર બતલાવી તમને મોકલા કરો. યાદ રાખજો કે જ્યારે તમે પાતલી કમરવાલી બાઇડીઓ માગતાં અટકશો ત્યારેજ સ્ત્રીઓ ટાઇટ લેસ અથવા પટા પહેરવાનું છોડશે. કઢંગા પોષાક સ્ત્રી જાતિપર અને ઓલાદપર શું અસર કરે છે તે ઉપલાં લખાણપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે.

વળી ટાઇટ બુટ પહેરવાથી એક સ્ત્રીને શું વેદના ખમવી પડે છે તે વિષે એક સ્ત્રી તબીબ Alice B. Stockham, M. D. જણાવે છે કે "સ્ત્રીઓએ સાદી અક્કલથી બનાવેલાં બુટ પહેરવાં જોઇએ. તે શરીરના બંધારણના કાયદા પ્રમાણે બનાવવાં જોઇએ. શરીરના માસને છુટથી રહેવું જોઇએ અને તન્તુઓ અને લોહીને રાખનારા ભાગોપર જરાપણ દબાણ આવવું ન જોઇએ પગના તળીયાંના જેટલુંજ પહોળું બુટનું સોલ (તળયું) હોવું જોઇએ. એડી થોડીજ મોટી હોવી જોઇએ. પણ તેઓ સહેલાઇથી વળે તેવાં હોવાં જોઇએ કે જેથી પગના અંગુઠાને ઇજા થાય નહિ."

ઘણી સ્ત્રીઓ માથાંના દરદ, આંખનો બગાડો, અવાજ બેસી જવાથી થતી બદહજમી, અને કમરના દુખાવા જેવાં દરદથી પીડાય છે તે બુટનું દબાણ પગના તન્તુઓપર પડવાથી તે ભાગને બીજા ભાગો સાથે સંબંધ હોવાથીજ થાય છે. ફક્ત **તેઓએ સાધારણ બુટો પેહેરવાથીજ** જુવાન છોડીને કમરના દરદોથી સાજી થતી જોઇ છે: હિન્દની સ્ત્રીઓ, મુખ્ય કરી પારસી સ્ત્રીઓ જે યુરોપની સ્ત્રીઓની નકલ કરે છે તેઓએ, ઉપલું લખાણ જે તેઓ માટેજ ખાસ કરી કીધું છે તે ખુબ ધ્યાનથી વાંચવું જોઇએ અને નુકસાનકારક પોષાકથી દુર રહેવું જોઇએ.

એક ફિલસુફ 'Real Beauty of Dress' એટલે પોષાકની ખરી ખુબસુરતી વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે :—"સ્ત્રીઓને પતિવ્રતા ધર્મથી આંખને આંજવા દો, કાનમાં (એરીંગને બદલે) ખુદાનો બોલ બોસો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની જુસરી નાખો અને આખાં શરીરને સદગુણના એસમથી અને એબાદતના દેમાસકથી શણગારો. તેઓને સારી ઢબનો સાદો અને સ્વચ્છ પોષાક પહેરવા દો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલી હસવા સરખી અવિચારી 'ફેશન' અને પોષાકની શોભા, કે જેથી તેઓ થોડી **શરીરની ખામીઓ** ઢાંકે છે **પણ મગજની કેટલીક ખામીઓ ખુલ્લી પાડે** છે તે ત્યાગ કરે અને બધા નાજુક અને નરમાશ ભરેલા સદગુણો કે જેથી સ્ત્રી જાતિની ચાલચલણ સુંદર રીતે શણગારેલી છે, તે સઘળા સદગુણો ખાલી ઠાઠમાઠ અને ઇતરાતના ભોગ થઇ પડે છે, તેમ ન થાય."

સ્ત્રીઓને માલમ હશે કે કવિઓ અને ચિતારાઓ જ્યારે આપણી સનમુખ સ્ત્રીની ખરી ખુબસુરતીનું બ્યાન અથવા ચિતાર રજુ કરે છે, ત્યારે તેઓ કેવા પોષાકવાળી અને કેવી સ્ત્રીઓપર પોતાનું ધ્યાન દોડાવે છે. બેશક તેઓ એક ગામડેની ભરવાડણ અથવા ખેડુત સ્ત્રીને તેના સાદા પોષાકમાં પસંદ કરે છે, વારંવાર ચિતારાઓ આપણી સામે સ્ત્રીનું ચિત્ર રજુ કરે છે જેને તેઓ 'ખુબસુરતી'નું સ્વરૂપ આપે છે, અથવા તો ખુબસુરતીની દેવી તરીકે ચિતારે છે, તેવાં ચિત્રમાં પણ એક ખેડુતનો અથવા ભરવાડણનો સાદો પોષાક રજુ કરે છે. સાદો અચ્છા ટેસ્ટનો અને ખુબસુરતી વધારનાર પોષાક એક સ્ત્રીના ઘટમની ખરેખરી ખુબસુરતી અને ચહેરાપર મીનોઇ શકિત ઉત્પન્ન કરનાર હોય છે, સાદો એટલે કદરૂપો નહિ, પણ સારા ટેસ્ટનો અને ખાલી ઠાઠ માઠથી વેગળો. કેળવાયલી, જ્ઞાની, ચિતારાની, અને કવિની આંખને ખાલી ઠાઠમાઠનો પોષાક કઢંગો અને બદસુરત લાગે છે, જ્યારે છાલકાં મગજને તે લલચાવનારો હોય છે.

આપણે આગળ જણાવ્યું તેમ વખતના વહેવા સાથે પોષાકમાં ફેરફાર થયો છે. આગલી હિન્દની સ્ત્રીઓનો પોષાક ખુબસુરતી વધારનારો

અને અચ્છા 'ટેસ્ટ 'નો ન કહેવાય. પણ હાલના પોષાકમાં રફતે રફતે 'ટેસ્ટ' સુધરતો જાય છે, પણ કમનસીબે તેમાં તનદરોસ્તીનું સત્યાનાશ કરનારા તત્વો ઉમેરાયાથી અચ્છા 'ટેસ્ટ' ને ઝાંખ લગાડે છે! સ્ત્રીઓમાં જેમ ખુબસુરતી વધારે તેવો પોષાક પહેરવાની કુદરતી ઇચ્છા હોય છે તેમજ વળી ઝવેરાત પહેરવાની પણ હોય છે. દરેક સ્ત્રી થોડાં ઘણાં ઘરેણાં પહેરવા બહુ આતુર હોય છે. એ વિષે J. Kellogg નામનો લખનાર જણાવે છે, "Breathes there a woman with soul so dead but the sight of a rare jewel may not raise her enthusiasm? Whether it is reposing in a sanctuary of velvet or scintillating on the person of a rival, a spark of its fire leaps up into the eyes that behold it."

"શું કોઇ એવી સ્ત્રી હયાત હશે કે જેણીનો આત્મા એટલો બધો મુડદાળ થઇ ગયો હોય કે એક નાદર ઝવેર જોઇ તેણીનો હરખ ઉશકેરાય નહિ? પછી તે (ઝહવેર) પવિત્ર જગામાં હોય, અથવા તો તેણીના હરીફના શરીર પર ઝળકતું હોય, પણ તેનું એક કિરણ તેના જોનારની આંખને ચમકાવે છે."

એક કવિ એજ પ્રમાણે જણાવે છે કે:

"Dumb Jewels often in their silent kind,
More than quick words do move a woman's mind."

"મુંગા ઝવેરો વારંવાર ચપળ બોલો કરતાં વધારે જલદીથી તેઓની મુંગી અસર એક સ્ત્રીના મગજપર કરે છે."

ઉપલા લખનારો ટુંકમાં એમ જણાવવા માંગે છે કે સ્ત્રીઓ ઝવેરની બાબદમાં પોતાની જાતિ નબળાઇ દેખાડે છે અને સદગુણો કરતાં ઝવેરથી વધારે સહેલાઇથી લલચાઇ જાય છે. આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે તેઓના લખવામાં કાંઇક વજુદ છે ખરૂં, કારણ વારંવાર જ્યારે ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીઓને મોટા પ્રસંગે જવું પડે છે, ત્યારે જો પોતા પાસે પુરતું ઝવેરાત ન હોય તો આસપાસનાઓ પાસેથી માંગીને ભાડેના ઝવેરાતથી પોતાનું તન શણગારવાને કદીપણ શરમાતાં નથી. ફકત પોષાક અને ઝવેરાતનેજ ખાતર કેટલીક અજ્ઞાન મહેારદાર પોતાનાં ખાવિંદ તરફના પ્યારનો ત્યાગ કરે છે, અને ઘરમાં રાત દિવસ કજિયો કર્યાંજ કરેછે! ખચીત એ સ્ત્રીઓની વખોડવા લાયક નબળાઈજ કહેવાય. હાલ ઝવે-

રાતમાંજ કેટલો અમૂલ્ય, પરસેવાથી પેદા કીધેલો પૈસો, એમનો એમ વર્ષો થયાં પડી રહયો હશે, જેનો ઉપયોગ બીજી રીતે બહુ સારો થતે. જો કે કેટલીક વખતે સાચવેલાં ઝવેરાતની અડચણને વખતે સારી કિમત આવે છે અને ઉપયોગી થઇ પડે છે એ ભુલવું જોઇયે નહિ.

જો ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીઓને ઝવેરાત પહેરવાની જરૂરજ હોય તો ખરાં ઝવેરાતના કરતાં બનાવટી ખોટાં ઝવેરાત, જે ખરાંથી સહેલાઇથી પરખાઇ શકાય નહિ અને ખરાં ઝવેરાતની આબેહુબ નકલ કરે તેવાં થોડી કિમતના અને તેટલીજ ગરજ સારનાર ઝવેરાત પહેરવા તેમાં બહુજ ડહાપણ સમાયલું કહેવાય, અને કેટલીક સમજુ સ્ત્રીઓ તેમ કરે છે. માટે જેઓ તવંગર ન હોય તેઓએ આવાં ઝવેરાત જે તદન ખરાં જેવાંજ લાગે તે પહેરવાં બહુ ફાયદાકારક છે.

સારી કેળવાયલી સ્ત્રીઓમાં હાલ ઝવેરાત પહેરવાનો અભાવ છુટો છે, જે અભાવ તેઓની ઉમદા કેળવણીને શોભા આપે તેવો છે. જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે તેમ પોષાક અને ઘરેણાં પહેરવાની બાબતમાં પણ સુધારો થતો જાય છે. હિંદમાં હાલમાં કેટલીક સ્ત્રીઓમાં નાકમાં ઘરેણાં પહેરવાનો ચાલ છે જે ખુબસુરતી વધારવાને બદલે બદસુરત બનાવે છે, માટે એવા રિવાજ જલદીથી આપણા દેશમાંથી નિકળી જાય તો સારૂં. આપણી સ્ત્રીઓ પેલા ચાર-નિયમો--નીતિનો, તંદરોસ્તીનો ખુબસુરતીનો અને જાતજાતની ઇધાણીનો—ધ્યાનમાં રાખી, અને સાદાઇ સુઘડાઇ અને અચ્છા ટેસ્ટ અખત્યાર કરી, પોતાના પૈસા અને મન શક્તિનો સારો ઉપયોગ કરી, પોતાના પોષાકપર ધ્યાન આપે તો ખચીત આપણે મગરૂર થવા જેવું છે. પોષાકથી પોતાની તંદરોસ્તી ન બગડે અને પોતાના ખાવિંદના પરસેવાના પૈસાનો ગેરઉપયોગ ન થાય એમ વર્તવું એ સ્ત્રીઓની ધાર્મીક ફરજ છે. પોષાકને ખાતર નિચ વર્તણુક ચલાવી, પોતાના વહાલાંઓનો અભાવ ખેંચી લેવો એ સર્વથી હલકું કામ છે, અને જે સ્ત્રીમાં ખરા પ્યારનો મીનોઇ ઝરો વહેતો હશે, જે સ્ત્રીએ ઉંચા પ્રકારની નીતિની કેળવણી લીધી હશે, જે સ્ત્રી પોતાના કિમતી વખતની પિછાણ કરતી હશે, જે સ્ત્રી ફકત પ્યાર આપવામાં અને લેવામાંજ પોતાની મોટાઇ સમજશે, તે સ્ત્રી પોષાકપર બહુ ધ્યાન આપશે નહિ પણ પોતાના મગજનો શણગાર ચાલુ રાખશે, અને તેથીજ કુદરતી રીતે તન અને મનની ખુબસુરતી અખત્યાર કરશે.



# પ્રકરણ ૧૩ મું.

## ગાયન.

" Music touches the soul, elevates and refines its nature, infuses the noblest thoughts, urges to the most animated action, calms the ruffled spirits and eradicates every malignant propensity."—Dr. Knox.

" ગાયન આત્મા ઉપર અસર કરે છે, તેનો ખવાસ ઉંચો અને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે, ઉત્તમ વિચારો દાખલ કરે છે, બહુજ મોટું કાર્ય કરવાને ઉત્સાહ ઉતપન્ન કરે છે, ઘેરાઇ ગયલા સ્વભાવને શાંતિ બક્ષે છે અને દરેક કીના કપટની વળાણુને જડમૂળમાંથી ઉખેડી નાંખે છે."—**ડાકટર નોક્ષ.**

ગાયન કેવો હુન્નર છે અને ગાયન કેવી અસર કરે છે તે જાણ્યે છીયે ત્યારેજ ગાયનની તનદરોસ્તી ઉપર શું અસર થાય છે તે સહેલાઇથી મનાય છે. કોઇબી માણસ એવો હશે નહિ કે તેનો જીવ એક સારાં ગાયનથી બગડયો હોય. આપણા અનુભવપરથી જાણ્યે છીએ કે ગાયન જાનવરો પર પણ સારી અસર કરે છે ત્યારે શું ગાયન ગમે તેવા હલકી પંકિતના આદમીપર ન અસર કરે ! એમ બની શકેજ નહિ, ગાયનની અસર દરેક પર થાય છે. ગાયન કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ? ગાયનથી એક જાતની હવામાં ધ્રુજરી ઉત્પન્ન થાય છે, જે ધ્રુજરીથી ચોકસ જાતના અવાજો કાનપર પડે છે. અવાજો સઘળે થાય છે. આ જગતમાં ચુપકીદી જેવું છેજ નહિ, જ્યાં જોઇશું ત્યાં અવાજજ છે, પણ જ્યારે એ અવાજો એવી ચોકસ રીતે ગોઠવાય છે, કે ચઢ ઉતરના અવાજો સાથે મળી આપણામાં ખુશી ઉત્પન્ન કરે ત્યારે તે અવાજને ગાયન કહયે છીએ. પણ જ્યારે અવાજ નિયમિત રીતે નહિ નિકળતાં જેમ ગમે તેમ નિકળે ત્યારે તે અવાજને ઘોંઘાટ કહયે છીએ.

તમામ કુદરતમાં નિયમિત અવાજો જેને ગાયન કરી કહયે છીએ તે હમેશાં ચાલુ નિકળ્યા કરે છે, તેમાં કેટલાક આપણે સાંભળ્યે છીએ અને કેટલાક સાંભળી શકતાં નથી; કારણ અવાજ ધ્રુજરીથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ચોકસ ધ્રુજરીઓ કાનપર પડયાથી સંભળાય તેવી હોય છે જ્યારે ઓછી ધ્રુજરી આપણાથી સંભળાઇ શકાતી નથી. ગાયનની ધ્રુજરી એવી છે જે સંભળાયા પછી મગજ તથા આપણી લાગણીઓ ઉપર તિક્ષણ અસર કરે છે. તે એટલી હદ સુધી આપણી લાગણીઓ ઉપર અસર કરે છે કે આપણી તમામ મનશકિત તેમાંજ એકાગ્રહ થાય છે અને આસપાસની દરેક ચીજો આપણે વિસરી જઇએ છીએ. ગાયન મનનું સમતોળપણું જાળવવા, મગજને રાહત બક્ષવા, અને મનની એકાગ્રહતા વધારવાને એવું તો અસરકારક છે, કે દુનિયાની બીજી કાંઇ પણ ચીજ તેની સાથે હરીફાઇ કરતી નથી.

ગાયન આપણી દરેક જાતની લાગણીપર અસર કરે છે, જો આપણામાં મીનોઇ લાગણીનો વધારો કરવો હોય તો તે પણ ગાયનથીજ થાય છે, એ લાગણી વધારવા કેટલાક ધર્મમાં બંદગી વખતે વાજીંત્ર વજાડવામાં આવે છે. અંગ્રેજોના દેવલમાં પણ વાજીંત્ર હોય છે, કારણ ‘Music is divine,’ ‘ગાયન ખોદાઇ હુન્નર છે.’ વળી કેટલાક સાધુઓ પણ એજ સબબથી પોતાની સાથે વાજીંત્ર રાખે છે.

જો આપણામાં જુસ્સાની લાગણી ઉત્પન્ન કરવી હોય તો ‘Martial Music’ અથવા તો લડાઇનું ગાયન, ખરેખર આપણમાં લડાઇની લાગણી ઉસ્કેરે છે.

જો આપણામાં દિલગીરીની લાગણી ઉશ્કેરવી હોય તો પણ ગાયનથી સારી રીતે ઉશ્કેરાય છે એ વખતે ‘Te Deum’ નામનો રાગ વજાડવામાં આવે છે જે આપણામાં દિલગીરીની રાગણી ઉતપન્ન કરે છે. એજ પ્રમાણે આપણા હિન્દુસ્થાનમાં પણ જુદી જુદી લાગણીઓ ઉસ્કેરવા અને જુદા જુદા સમયને અનુકળ થતી રાગ રાગણીનું બંધારણ કીધું છે. આપણામાં પણ જુદે જુદે વખતે જુદી જુદી રાગણીઓ ગવાય છે. જાત જાતની રાગણીઓ જુદી જુદી મનપર

અસર કરે છે. ભૈરવી રાગણી વિષે એમ કહેવાય છે કે અગાઉના વખતમાં જ્યારે રાજાના અનુની હતા તે વખતે પવિત્ર માણુસો એ રાગણી રાજા આગળ ગાતા હતા જે રાગણીથી તેઓ તરત ઉંઘમાં પડતા અને જુલમનું કામ કરતા અટકતા. ભૈરવી, આશાવરી, માલકોશ અને કેટલીક ગજલની રાહો બહુ ગંભીર ચીજને મીનોઇ લાગણી આપણાંમાં ઉશ્કેરે છે. પીળુ નામની રાગણી આપણાંમાં દિલગીરી પેદા કરે છે, ભવાના અને ગત આપણામાં ઉશ્કેરનારી ચપળ શકિત ઉત્પન્ન કરનાર રાગણીઓ છે. માટે ગાયન ગાતી વખતે થોડી રાગણીઓ એવી ગાવી જોઇએ કે જે આપણી લાગણીઓને સમતોળ રાખે છે.

## ગાયન દવા તરીકે.

કેટલાકોનાં મનને બિમારી લાગુ પડે છેઃ તેઓનું મન બહુજ ગમગીન રહે છે, અને તેઓને કાંઇ પણ ચીજ કરવા ગમતી નથી અને આવી હાલતમાં તે માણુસના શરીરના દરેક સાંધા નબળા પડી જાય છે. એ વખતે ગમે તેવી દવા પિવામાં આવે તો તેની અસર થતી નથી પણ કોઇ જાણીતો ઉસ્તાદ જો ચોકસ પ્રકારની રાગણી તેની આગળ ગાય તો જરૂર તેનામાં જોઇતી શક્તિ આવે છે, મનની બિમારી દુર થાય છે અને તેના મનના દરેક નાપસંદ વિચારો સહેલાઇથી દુર થઇ જાય છે.

વળી જો કોઇનો સ્વભાવ બહુજ ઉસ્કેરાઇ જતો હોય તો તે સ્વભાવને શાંત બનાવવા ભૈરવી, આશાવરી વિગેરે રાગણી જો રોજ રોજ સંભળાવવામાં આવે તો તેનો સ્વભાવ શાંત થાય. એજ પ્રમાણે જો નબળાઇ હોય, શરીરમાં લોહીનું ફરવું બહુ ધીમે હોય અથવા તો નાડી ધીમે ચાલતી હોય તો તેની પાસે ચોકસ રાગણીઓ ગવાડવી અને વાજીંત્ર વજડાવવું તો તરત તેને જોઇએ તેવી શકિત તેના શરીરમાં આવશે. જેઓ ગાયન હમેશાં ગાતા હશે અથવા તો વાજીંત્ર વજાડતા હશે તેઓને અનુભવથી પણુ ખબર પડતી હશે કે વાજીંત્ર વજાડવાથી અથવા ગાવાથી શરીરમાં લોહિ વહે છે, મન શાંત થાય છે, શ્વાસ ખુશનુમા ચાલે છે, અને આખું શરીર બહુ હલકું અને શાંતિથી ભરપુર માલમ પડે છે. એ લાગણીઓ તો ફકત જેઓ ગાઇ

અથવા વજાડી શકતા હેાય તેઓનેજ ખબર પડે છે, બીજાઓને એ લાગણીની ખબર પડે નહિ. એપરથી માલમ પડે છે કે ગાયન, લેાહિનું વહેવું સુધારે છે, ફેફસાંને સારી કસરત આપે છે. જેઓની પાચનશકિત નબળી હેાય તેઓ જો ખાઇ રહીને ગાયનપર થેાડેા વખત કહાડે તેા તેઓને ખેારાક સારી રીતે પાચન થાય છે, મન શાંત રહે છે અને ગુસ્સેા કાબુમાં રહે છે. એપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે ગાયન તનદરેાસ્તીને બહુજ ફાયદેા કરે છે.

જ્યારે ગાયન માણુસની ઉપર આવી સારી અસર કરે છે ત્યારે શું દરેક સ્ત્રીની ફરજ નથી કે બનતાં સુધી ગાયનનેા હુન્નર અખત્યાર કરવા કાળજી રાખવી? સ્ત્રીઓની આ દુનિયામાં મેાટી ફરજ તેા તેઓની આસપાસનેા પ્યાર ખેંચવા અને તેઓનેા પ્યાર મેળવવાની છે, તે ફરજ સંપૂર્ણ રીતે બજાવવાને ગાયન જાણવું અગત્યનું છે. તમારેા ખાવિંદ આખા દિવસનેા કંટાળેલેા આફીસમાંથી થાકેલાં શરીર અને મગજ સાથે આવે તેા તેને તન અને મનની રાહત ગાયન શિવાય બીજું શું આપી શકે? તમારા ઘરમાં કજિયેા કંકાશ દૂર કરવા માંગતાં હેા અને ખુશાલી પાઠરવા માંગતાં હેા તેા તે ગાયનથી બહુ સારી રીતે થઇ શકે છે. વળી કુદરતે સ્ત્રીઓને ગાયનને માટે કેામળ અવાજ આપ્યેા છે. આ કુદરતી બક્ષેશનેા સારેા ઉપયેાગ કરવા માંગતાં હેા તેા તે ગાયનથીજ થઇ શકશે. કેાઇ પણ સ્ત્રી જો ગાયન જાણુતી ન હેાય તેા તે સારી કેળવણી પામેલી અથવા તેા ' Accomplished ' કહેવાઇ શકાયજ નહિ. તેઓની કેળવણીનું એક તત્ત્વ ગાયનનું હેાવુંજ જોઇયે. આખી દુનિયામાં પ્રખ્યાત થયલેા ગ્લૅડસ્ટન એ વિશે કહેતેા હતેા કે " I will not rest in peace unless I see every English cottage furnished with a piano." "જ્યાં સુધી હું દરેક અંગ્રેજના ઝુપડામાં 'પીયાનેા' જોઇશ નહિ ત્યાં સુધી હું જંપીને બેસીશ નહિ." આ મહાન નરના બેાલમાં આપણે આ વિષય ખતમ કર્યે તેા જ્યાં સુધી દરેક ઘરમાં એક ગાયન ગાઇ અને વાજીંત્ર વજાડી શકે એવી સ્ત્રીને આપણે જોઇએ નહિ, ત્યાં સુધી આપણે જંપીને બેસવું નહિ અને ગાયન અથવા ખેાદાઇ હુન્નરને દરેક ઘરમાં દાખલ કરવાની ચાલુ અને ચાલુ કેાશેશ કર્યા કરવી.

# પ્રકરણ ૧૪ મું.

## માસિક માંદગી.

"*A woman in perfect health* need take no special care and make no change in her manner of life at this period. But under our artificial habits of life, such a woman is the exception rather than the rule, and in most cases some attention must be paid to the recurrence of the menses."

DR. MISS ALICE B. STOCKHAM, M. D.

"**એક સંપૂર્ણું તંદરેાસ્તી ધરાવનાર સ્ત્રીએ** એ તાંકણે (માંસિક માંદગી વખતે) ખાસ સંભાળ લેવાની તેમજ જીંદગી ભેાગવવાની રૂઢીમાં ફેરફાર કરવાની કાંઇએ અગત્ય નથી. પણ આપણી બનાવતી જીંદગી ગુજારવાની આદતેાને લીધે એવી સ્ત્રી એક અપવાદ મિસાલેજ લેખાય, અને ઘણાએક દાખલાઓમાં માસિક માંદગીના પાછા આવવા વખતે ચેાકસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે."—**ડા૰ મીસ એલીસ બી. સ્ટેાકહેમ,** એમ. ડી.

**સ્ત્રીઓના તંદરેાસ્તીનેા મેાટેા આધાર માસિક માંદગી ઉપર રહે છે. જે સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં સારી રીતે રહી શકે તેજ તંદરેાસ્ત રહે છે, જે કેાઇ સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં પીડાય છે તે તંનદરેાસ્ત રહેતી નથી, પણુ કેટલીક વખતે બીજાં દરદેાનેા ભેાગ થઇ પડે છે. જ્યારે એક છેાકરી ઉમરમાં આવે છે—એટલે ગરમ દેશમાં બારથી તેર વર્ષની ઉમરે અને ઠંડા દેશમાં ચઉદથી પંદર વર્ષની ઉમરે—ત્યારે તેણીને પીસાબને રસ્તે લેાહી એટલે દસ્તાન જાય છે. જ્યારે એક છેાકરીને એમ થાય છે ત્યારે તેણી ઉમરમાં આવેલી કહેવાય છે. દસ્તાનનું વેહેવું ચાલુ રહે છે, એ દસ્તાન દરરેાજનું એકથી ત્રણુ આંઉસ જેટલું જાય**

છે અને ત્રણથી ચાર દિવસ વેર એમ વહેવું ચાલુ રહે;છે. જેમ એક છોકરી તનદરોસ્ત હોય છે, તેમ તેણી ઓછા દિવસ આ હાલતમાં રહે છે.

સ્ત્રીઓમાં એ સ્થિતિ આવવાનું કારણ શું તે હજુ સુધી કોઇએ સ્પષ્ટ રીતે શોધી કાઢ્યું નથી. કેટલાકો કહે છે કે ઇવે જ્યારે ગુન્હો કીધો ત્યારે તે પાપ ધોવા માટે ખોદાએ એ રસતો આપ્યો છે, ત્યારે વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એમ જણાવામાં આવે છે કે જ્યારે ગર્ભસ્થાન આગળનો ભાગ ચોકસ ઉમરે પુખત થાય છે, ત્યારે તેને 'માસિક માંદગી' કહે છે. વળી કુદરતે વધારે લોહી ઉત્પન્ન કરવાની યોજના કીધી છે, કે જે લોહિ બચ્ચાંનાં પોષણને માટે કામ લાગે છે.

આપણી હિન્દની સ્ત્રીઓ દસ્તાન વહેવાના વખતને માસિક માંદગી, દુર બેસવું અથવા તો અડકાવું કરી કહે છે, જેવા બોલો પશ્ચિમ ભણીની સ્ત્રીઓ વાપરતી નથી. આપણામાં એ બોલો આપણા દેશના રિવાજોપરથી નિકળ્યા છે. માસિક માંદગી એ બોલ એ વખતને માટે અનુસરતો નથી કારણ કે વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે એક તનદરોસ્ત સ્ત્રી માંદગી ભોગવતી નથી. તેને એ વખતે કાંઇ પણ માંદગી જેવી નિશાનીઓ પણ લાગતી નથી, પણ હાલના વખતમાં એવી તનદરોસ્તી ભોગવનારી સ્ત્રી જવલેજ મળે છે માટે હાલના વખત પ્રમાણે માસિક માંદગી બોલ ઠીક લાગે છે. એને માસિક માંદગી કહેવાનું કારણ એટલુંજ કે એક સ્ત્રીની માંદગીની વખતે જે સારવારની જરૂર છે તેવીજ સારવારની એ વખતે પણ જરૂર છે. એવાંજ કારણોને લીધે કેટલાક ધર્મમાં એ વખતે બહુજ સંભાળ રાખવાની જરૂર જણાવી છે, કારણ અગાઉના વખતમાં તનદરોસ્તીના નિયમોથી સાધારણ લોકો અણજાણ્યા હતા અને જેમ એક બચ્ચાંને એક ઇજા કરતી ચીજને વાસ્તે ખુબ તાકીદે કહેવું પડે છે તેમ ધર્મના ફરમાનો હમેશાં હોય છે, પણ એ ફરમાનો તનદરોસ્તીના ફાયદાનેજ માટે હોય છે એમ સમજવું જરૂરનું છે. જે ચીજથી તનદરોસ્તી બગડતી હોય તે ધર્મના ફરમાન બરાબર સમજાયું નહિ એમ જાણવું. માસિક માંદગીને માટે થોડીક જરૂર જોગી સંભાળ રાખવાને વંદીદાદના ફરમાનપરથી માલમ પડે છે, જે સારી રીતે સમજવાની જરૂર છે. પહેલાં વૈદક શાસ્ત્ર એ વિષે શું કહે છે તે સમજ્યા પછી ધર્મના ફરમાનો વાંચવાથી

આપણને ધર્મની બુલંદી માલમ પડે છે, પણ જો કોઇને વૈદક શાસ્ત્રનું ગ્નાન ન હોય તો તેઓ ધર્મના ફરમાનને ઉલટા કરી બીજા પોતાના કઢંગા તનદરેાસ્તી બગાડે તેવા રિવાજો દાખલ કરે છે, જે પગલું અણુઘટતું કહેવાય.

વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે માસિક માંદગીને વખતે એક સાધારણ સ્ત્રીની મનની અને તનની સ્થિતિ બદલાઇ જાય છે, દસ્તાન વેહેવાથી તેનું શારીર બહુજ નબળું પડી જાય છે અને તેથી મનની સ્થિતિ પણ નબળી પડી જાય છે. એ વખતે શરીરનો ઘાટ તદન ફેરવાઇ જાય છે, અને શરીરના દરેક અવયવ નબળા પડી જવાથી એ વખતે આશાયસની બહુજ જરૂર હોય છે. જો કોઈ સ્ત્રી એ વખતે પુરતી આશાયસ ન લે તો તેણી દસ્તાનના મરજથી બહુજ પીડાય. તેણીએ તો એક બિમારની માફક આશાયશ લેવી જોઇએ, કંઇ થાકવી નાખે તેવી ચીજ કરવી ન જોઇએ, તેથીજ આપણા ધર્મમાં કાંઇ ચીજને અડકવા પણ કહ્યું નથી. દરેક ચીજથી અલાહેદા રહેવું એટલે દુર બેસવું થાય છે એપરથી એમ નથી ઠરતું કે તે સ્ત્રીએ વાસ મારતી અને ગંદકીથી ભરપૂર ખડકીમાંજ સબડયા કરવું. માળપર તેમજ હેઠે કંથેબી હલાયદા બેસવાનું બની શકે છે. એ વખતે એક સ્ત્રીની હાલત બિમારના જેવી હોવાથી તેણીને ખુલ્લી હવા ઉજાસની જરૂર હોય છે તેથી હવા ઉજાસવાળો માળનો ઓરડો ઠીક પડે. એવી સ્ત્રીનું બિછાનું અને વાસણ હલાયદું રાખવાની જરૂર છે, કારણ આપણે એક બિમારનું વાસણ અને સુવાનું પણ જુદુજ રાખ્યે છીએ અને એમ કરવાનું કારણ જંતુવિદ્યા (Bacteriology) નો આધાર છે. માસિક માંદગીની વખતે એક સ્ત્રીનું શરીર રેાગી હોવાથી તેના બિછાનાપર સુવાનું ફાયદાકારક નથી કારણ જો તેજ બિછાનાના માકડ પેલા સાજા માણસને કરડે તો તેમાં પણ તેવોજ રેાગ લાગુ પડે છે એમ પુરવાર થઇ ચુકું છે. કેટલીક વખતે રેાગો ઉડવાનું એક કારણ માકડ અથવા મચ્છરનું હોય છે, તેથી રેાગી માણસના બિછાનાપર કોઇ વાર સુવું નહિ. વળી તે સ્ત્રીના વાસણ જુદાં રાખવાનું કારણ એટલુંજ કે સાધારણ ઘરમાં

જોઇતી સંભાળથી વાસણ માંજવા અથવા સાફ રાખવામાં આવતાં નથી માટે રોગી માણસના વાસણમાંથી ખાવાથી તંદરોસ્તી બગડે છે, એવા સબબોથી આપણામાં બિછાનું અને વાસણ જુદા રાખવાનું ફરમાવવામાં આવ્યું છે, જે વાજબી છે. પણ સાધારણ બાબતમાં અડકવું નહિ અને દુર બેસવું એ નાદાનિયત ભરેલો વિચાર છે. એ વખતે એક બીમારની મનની સ્થિતિની માફક તે સ્ત્રીની મનની સ્થિતિ હોય છે, તેણીનો સ્વભાવ જલદીથી ઉસ્કેરાઇ જાય છે અને તેણીની લાગણી એ વખતે બહુ તિક્ષણ હોય છે તેથી તે વખતે જો કુટુંબના કજિયામાં અથવા ગમગીનીમાં ભાગ લે તો તેણીને બહુજ નુકસાન થાય છે. તેથી તે વખતે બનતાં સુધી ગમગીની અને કજિયા કંકાસમાં મુદલ ભાગ લેવો નહિ, પણ ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરવો અને સારા માણસ સાથે બે ઘડી વાતચીત કરવી, સાધારણ ચોપડીઓ અને ચોપાનિયાંઓ થોડો વખત વાંચવાં અથવા આશાયશ લેવી અને મનને રીઝવવું. ખોરાકની સંભાળ પણ એ વખતે રાખવી જોઇએ; બહુ તીખો ખાટો, મસાલેદાર ખોરાક, પેસલી અને માંસ એ વખતે ખાવું નહિ પણ જલદીથી પાચન થાય એવો ખોરાક ખાવો. સાધારણ રીતે થુલાંસાથના ઘઉંની રોટલી, તુવેરની દાળ, તળેલાં કેળાં, દુધ, લીલી તરકારી જેટલું પાચન થાય એટલું ખાવું. એ વખતે ભારી ખોરાક પાચન થતો નથી, કારણ એ વખતે અંગને કસરત મળતી નથી પણ આખો વખત આશાયશમાં કાઢવો પડે છે. માટે ભારી ખોરાક આવી હાલતમાં લેવો બહુજ નુકસાનકારક છે. વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે જલ્લદ પીણા જેવાં કે દારૂ અથવા ચાહ પીવાં નહિ, આપણા લોકોમાં કે એ વખતે દારૂ પીએ છે જે બહુજ નુકસાન-કારક છે. જો કે દારૂ પીધાથી દુખાવો નરમ પડે છે પણ બીજો બગાડો વધે છે, માટે એ વખતે જલ્લદ ખોરાક અથવા પીવાનુ લેવું નહિ.

ટુંકમાં માસિક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જતન રાખવી :—

(૧) સારો હવા ઉજાસ વાળો ઓરડો લેવો.

(૨) એ બધા દહાડા આશાયશમાં કાઢવા. કોઇ પણ પ્રકારનું થાકવી નાખનારૂં કામ કરવું નહિ.

(૩) ઠંડીથી શરીરને સંભાળવું. સારી રીતે ઉંફવાળાં ગરમ કપડાં પહેરવાં.

(૪) સુવાનો બરનુસ અને ખાવાનું જુદું રાખવું.

(૫) મનને હમેશાં કાઇબી રીતે રોકેલું રાખવું, અને ખુશમિજાજ રાખવો.

(૬) જલદ પીણાં જેવાં કે દારૂ, ચાહ, પીવાં નહિ પણ ગરમ દુધમાં બહુજ થોડો કોકો નાખી પીવું. ખોરાક સુતરો અને સાદો લેવો. મસાલેદાર ખાટો તીખો ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) ગમગીની અને કળેશ કંકાસમાં કાંઇ પણ ભાગ લેવો નહિ; સ્વભાવ ઉસ્કેરાયલો રાખવો નહિ પણ મન શાંત રાખવું, અને સારા સ્વભાવના માણુસો સાથે વાતચીત કરવી.

(૮) એ વખતે નહાવું ફાયદાકારક નથી, પણ ગરમીના દિવસોમાં શરીરને વાસ મારતું અટકાવવા અને ચામડી સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી ( સ્પંજ ) ભીંજવી થોડા ભાગે શરીર ધોઇ દીલ સાફ નૂછી નાખવું. એવી રીતે આખું શરીર સાફ કરવું અને એમ સાફ કરયા પછી ઓઢીને થોડો વખત સુઇ રહેવું, જરા પણ પવન શરીરને લાગવા દેવો નહિ જેથી તનદરોસ્તી બહુ સારી રહે છે.

ઉપલા નિયમો જો એક સ્ત્રી માસિક માંદગીને વખતે ધ્યાનમાં રાખે તો તેણી એ વખતે બહુ પીડાય નહિ અને ઉપલા નિયમોથી વધુ કરવું વહેમ અને સાંકડું મગજ જણાવે છે. એજ નિયમોથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થશે, પણ સાધારણ વહેમો જે આપણામાં ચાલુ છે તે તનદરો-સ્તીને બહુ ગેરફાયદો કરે છે, માટે તેવા રિવાજ સારી કેળવણીથી નાબુદ થવાજ જોઇએ.

## માસિક માંદગીને વખતે થતાં દરદો: દસ્તાનના મરજો.

ત્રણ રીતના દસ્તાનના મરજો થાય છે.

ડૉકટર Alice B. Stockham, M. D. નીચે પ્રમાણે જણાવે છે: દસ્તાન વહેતું એકદમ બંધ થઇ જવું જેને ( Amenorrhœa )

કહે છે. દસતાન ઠંડીથી, ચાલુ દરદોથી, શરીરમાં થોડું લોહીથી અથવા પીરૂના દરદથી, વહેતું બંધ થઇ જાય છે. એ મરજ મનની સ્થિતિથી થાય છે, જેવી કે ગમગીની, ધાસ્તી અથવા બહુ મગજના બોજાથી.

જો દસ્તાન બંધ થઇ જવાથી શરીરમાં કાંઇ બગાડો ન થાય તો કદીપણ એ બાબતની ફિકર રાખવી નહિ. જેઓને પીરૂમાં ચાઠાં અથવા સોજો થાય છે, તે દરદીઓને કેટલાક મહિના સુધી દસ્તાન બંધ રહે છે છતાં તેઓ જલદીથી તનદરોસ્તી મેળવી શકે છે.

જો દસ્તાન બંધ થવાથી બગાડો થતો હોય તો દસ્તાન વહેતું ચાલુ રાખવાને જલદ દવા વાપરવી નહિ જેવી કે જલદ ચાહ, લોખંડનો અરક અને ઍરગટ. આ કીસમની જલદ દવાથી લોહી એકદમ એકઠું થાય છે અને તેથી ચાલુ દરદો લાગુ પડે છે. એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે બધા તનદરોસ્તીના નિયમો સચવાય છે કે નહિ. જો ખુલ્લી હવામાં બહુ કસરત કીધી હોય અથવા આપણે ગમત પડે તેવું કામકાજ કીધું હોય, ફિકર ચિંતાથી દુર રહ્યાં હોઇએ તો દસ્તાન બંધ રહેશે નહિ.

(૨) દુઃખી દુઃખીને દસ્તાન વહેવું (Dysmenorrhœa) જે જાતનો દસ્તાન મરજ વારંવાર માલુમ પડે છે, જે વિશે ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ. જુવાન સ્ત્રીઓ એ વખતે થોડે ઘણે દરજ્જે દુખી થાય છે. એ વખતે તન્તુઓ નબળા પડી જાય છે, ઉંઘ નથી આવતી, માથું સેહજ દુખે છે, બરડા અને પીરૂમાં દુખાવો થાય છે અને એકાંતવાસમાં રહેવાનો વિચાર થાય છે, અથવા જો દરદનો હુમલો બહુ સખત હોય છે તો કમર અને પીરૂમાં દુખાવો થાય છે અને આખા ભાગોમાં દુખાવો થાય, શરીરના નાકેના ભાગો જેવા કે હાથ પગ, નાક, કાન, ઠંડાં થઇ જાય છે. ચહેરો ફિક્કો દેખાય છે, અને ઉછાળો ઓકારી અથવા બેશુદ્ધિ અને તાણુ તોડ થાય છે.

એમ થવું ન જોઇએ "અને કેટલીક બાબતોમાં થવાની જરૂર પણ નહિ હોવી જોઇએ. આપણા હાલનાં જ્ઞાન પ્રમાણે દુખાવા ભરેલી માસિક માંદગી દુર કરી શકાય છે. એ દરદોના ઘણા કારણોમાં પીરૂના અંદરના

અવ્યવનું ગર્ભસ્થાનનું સુજી આવવું, અથવા ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર વહેવાના ભાગનું બંધ થઇ જવું, અથવા તો ફક્ત કબજિયાત, નજલો અથવા રૂમેટીઝમ ( સંધીવા ) હોય છે.

બીજાં કારણો જેથી દસ્તાન બંધ થઇ જાય છે અને દુખાવો થાય છે તેમાં ખામી ભરેલો પોષાક અને ખોરાક, અને અંગ કસરતની ગેરહાજરી વિગેરે છે. જે અકુદરતી દુખાવો થાય છે તેનું વધારે મોટું કારણ ખામી ભરેલો સ્ત્રીઓનો પોષાક છે. સ્ત્રીઓના ભારી પોષાક પટા અને કૅારસેટ જીંદગીને પુષ્ટિ આપનાર અવયવને સંકોચાવી નાખે છે તેમજ કમરના વળે તેવા ભાગને પંદરથી સોળઘણો દાબી નાખનારો પોષાક પહેરી કદરૂપો દેખાવ કરે છે.

કુદરતી રીતે પીઠ અને છાતીને, હાડકાં અને પાંસળીથી બહારના હુમલાથી બચાવેલાં છે. પણ જ્યાં પટો બાંધવામાં આવે છે ત્યાં બચાવનારી દિવાલ ( હાડકાં ) હોતી નથી, તેથી એ ભાગો સહેલાઇથી કદરૂપા બને છે જેથી પાચન શક્તિ બગડે છે, લોહીનું ફરવું અટકે છે, શ્વાસ ખુલાસેથી લઇ શકાતો નથી અને નુકસાનકારક તો એ બને છે કે અંદરના સઘળા અવયવ ગર્ભસ્થાન કે જે જીંદગીનો સ્થંભ છે તેની ઉપર એકઠો થઇ બોજો મુકે છે. આવી રીતે ગેરઉપયોગ કરવાની ઇશ્વરે માતા તરીકેનું કાર્ય બજાવવાને જે અવયવ તેઓની પવિત્ર સંભાળ હેઠે સોંપ્યો છે તે પોતાનું કાર્ય બજાવી શકતો નથી. અજાયબ જેવું તો એ છે કે હુશિયાર અને કેળવણી પામેલી સ્ત્રી ભવિષની ઓલાદનો અને બચ્ચાં તરફની જોખમદારીનો કાંઇ પણ વિચાર કરવાને બદલે ફૅશનની શોખીયારીના નાશકારક રોહમાં તણાઇ જઇ, પોતાની તંદરૂસ્તીને નુકસાન પુગાડી, પોતાનાં આસપાસનાંને દુઃખી કરવા ઉપરાંત પોતાને પેટે ભવિષ્યમાં જન્મ લેનારી પોતાની વ્હાલી ઓલાદનું ગોયા ખૂન કરે છે.

હાલની મંડળીના રિવાજ પ્રમાણે જુવાન છોકરીઓને જ્યારે અંગ કસરતની બહુ જરૂર હોય છે અને શરીરને ખીલવવું જોઇએ તે વખતે અંકુશ મુકવો એ ભુલ ભરેલું ડહાપણ છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીરના બગાડાને લીધે ઘાતકીપણું છે. શું તેઓ ઓરત જાત છે તેથી જબર-

જસ્તીથી તેઓએ કુદ નાચ કરવું ન જોઇએ, તેઓએ છોકરાઓની કાની બએ પગથીએ ચડવું ન જોઇએ ! સઘળે ઠેકાણે છોકરાઓનાં શરીર ખીલવવાની છુટ મળે છે અને જેથી તેની જાણ વગર માણસાઇપણું ભોગવવાને લાયકનો થાય છે તે છુટ ભોગવવાને છોકરીઓને મનાઇ કરવામાં આવે છે અને તેથી તેણી તન્તુ અને માંસની શકિત વગર મોટી થાય છે અને સ્ત્રીઓને થતાં દરદોનો ભોગ થઇ પડે છે. જો એ વિષે જરા સંભાળથી યોજના ઘડવામાં આવે તો સ્ત્રીઓ તનદરોસ્ત અને સુખી થાય. મીસ એલકોટની સુંદર વાર્તા પ્રમાણે રોઝ (Rose) ની માફક કુદરતીજ રીતે નાજુક છોકરી એક જોરાવર અને મજબુત સ્ત્રી ખીલી નિકળે. "Given pure air, the Delsarte training, loose and light clothing, and unimpaired digestion, and our girls will in due time prove to the world that, notwithstanding a vigorous pursuit of study, 'a girl in is just as good as a boy.'" "આપણી છોકરીને જો ચોખ્ખી હવા, 'ડેળસરત'ની કેળવણી, ઢીલાં અને હલકાં કપડાં, અને વગર બગડેલી પાચન શક્તિ આપવામાં આવે તો થોડા વખતમાં દુનિયાને દેખાડી આપે કે ભારે અભ્યાસના બોજા છતાં એક છોકરી બરાબર છોકરાના જેવી છે."

બહારની રમત ગમતો વધારે વધારે 'ફેશનેબલ' થાય છે. તેમાં લોનટેનીસ, ક્રીકેટ, નિશાનબાજી, બોટના હલેસાંની રમત અને સાઇકલીંગ તંદરોસ્તીને ફાયદાકારક છે.

દુઃખ ઉપજાવનારી માસિક માંદગી, ખામી ભરેલા પોષાક અને થોડી અંગકસરતથી અને બીજે તબકે ખામી ભરેલા ખોરાકથી થાય છે.

બહુ મીઠાઇ અને મીઠું ખાઇને જો અંગ કસરત બરાબર કીધી ન હોય તો અંદર સોજો ચડે છે અને તેથી દુઃખ થાય છે, માટે તીખું, ખાટું, મસાલેદાર, મીઠાસદાર અને ભારી ખાણું ખાવું નહિ.

## ઈલાજો.

દરતાનને વખતે દુઃખ થતું અટકાવવાને બે જાતના ઇલાજો હોય છે એક તો **દુખાવો મટાડનાર અને બીજો તે દરદને સાજું કરનાર.**

કોઇપણ જુવાન છોકરીને એ દુઃખ ખમવા દેવું નહિ. એ તન્તુઓ (Nervous system)ને મોટો ધકકો પુગાડે છે જે મોડે વહેલે તેની શારીરિક તનદરોસ્તીપર અસર કરે છે અને તેની ચૈતન્ય શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે.

દુખારો મટાડવા આપણા રિવાજ પ્રમાણે દારૂ આપવામાં આવે છે. એથી પહેલાં ફાયદો માલમ પડે છે, લોહી સપાટીપર વહેવા માડે છે, જેથી લોહીનો જમાવ ઓછો કરે છે, દરદીને જો કે છાકટ બનાવતું નથી પણ બેભાન બનાવે છે. અવલોકન પ્રમાણે, એ દસ્તાનનો દુખારો દુર કરે છે પણ બીજી વખતે બહુ સખત દુખારો ઉત્પન્ન કરે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે **દારૂ જલદ હોવાથી સોજો વધારે છે.** એ કાંઇ સારો ઇલાજ નથી.

કોઇપણ રીતે સેક કરવાથી દુખારો જલદી નરમ પડે છે. અગતની વખતે બત્તીની ગરમ ચીમની અથવા ચુલાનું ઢાંકણુ અથવા રકાબી કપડાંમાં વીંટાળીને સેક કીધો હોય તો રાતના અગત્યની વખતે બહુ ફાયદો કરે. વધારે સખત દુખાવાની વખતે ગરમ પાણીની બાટલીનો અથવા ફ્લૅનલનો સેક કરવો. જો આંકડાં આવતાં હોય, અથવા બેસુદ્ધી થતી હોય અથવા ઓકારી થતી હોય તો ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડયાથી ફાયદો થાય છે. જેવાં એવાં ચિન્હો દેખાય કે તરત ઉપલો ઉપાય કરવો. કમરવેર પાણી આવે એવું છાલકું ટબ લેવું (દરેક કુટુંબમાં આ કિસમનું એક ટબ રાખવાની જરૂર છે.) જો તે ટબ ન હોય તો કાંઇ છાલકું વાસણ લેવું અને તેને એક બાજુથી લાકડા વડે ઉંચું કરવું અને તેમાં વધારે ગરમ પાણી નાખવું, જેમ દુખારો બહુ હોય તેમ પાણી વધારે ગરમ લેવું, જ્યાં સુધી ઘણો પરસેવો પડે નહિ ત્યાં સુધી એ ટબમાં બેસી રહેવું. અરધાથી એક કલાક સુધી બેસવું, અને પાણી બીજું ગરમ નાખવાની અને બહારનો પવન અંદર ન આવે તેની સંભાળ રાખવી; જો માથાં તરફ લોહીનો જોસ બહુ હોય તો ગરદનપર જરા ઠંડો ભીનો કટકો વીંટાળવો. થોડો વખત ટબમાં રહયા પછી આંગ જલદીથી લુછી નાખવું, ગરમ ધાબલીથી આખા શરીરને ઢાંકવું અને ગરમ પાણીની

બાટલી પાસે રાખી થોડો વખત સુવું. જેઓ સાધારણ રીતે ત્રણથી પાંચ દિવસો સુધી પીડાય છે, તેઓ ઉપલા ઉપાયથી એક કલાકમાં ફારેગ થાય છે. આ ઉપાયથી ફરીથી બીજો સખત હુમલો થતો નથી.

જો રૂમેતીઝમ (સંધીવા) અથવા નજલાથી થતું હોય તો તે દરદોની પહેલી દવા કરવી જોઇએ.

એક બાનુ માસિક માંદગીને વખતે બહુ પીડાતી હતી. તેણીને કાંઇ પીરૂમાં દરદ માલમ પડતું ન હતું. સાધારણ દરેક ઉપાયો તેણીની ઉપર કાંઇ પણ અસર કરતા નહિ. આખરે તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે તેણી લાંબો વખત થયો રૂમેટીઝમથી પીડાતી હતી, આથી તેણીના કેસની ખબર પડી; થોડો વખત ઉપાયો કરવાથી તેણી બન્ને દરદથી રૂમેટીઝમથી અને દુખ કરનારી માસિક માંદગીથી તદન ફારેગ થઇ. ટરકીશ બાથ અથવા થરમળ બાથ ( Thermal bath ) તેણીનું દરદ સાજું કરવાને ઉપયોગી થઇ પડયો હતો.

બીજી એક જુવાન સ્ત્રી માસિક માંદગીના દુ:ખથી પીડાતી હતી. તેણીએ ઘણી પણ દવા કીધી પણ ફાયદો નહિ થયો અને તેણી જુવાનીમાંજ હાડપિંજર જેવી થઇ ગઇ. તેણી કાંઇ પણ કામ કરી શકતી ન હતી, તેણીથી ચલાતું પણ ન હતું, તેણીની મનની સ્થિતિ પણ એટલીજ ખેદકારક હતી. તેણીના કેસમાં થોડીજ દવા વાપરવામાં આવતી હતી, તેણીના પોષાકમાં તદન ફેરફાર કીધો હતો અને પેટના દરેક માંસના લોચા ખીલવવાને વાસ્તે ચોકસ જાતની રોજ કસરત કરાવવામાં આવતી હતી. તેણીને ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવા સાથે **ઘરનું પણ સહેલું કામ કરવાને સમજાવવામાં આવતું હતું.** આથી અજાયબ જેવો ફેરફાર થયો. જ્યારે તેણીને બીજો માસિક માંદગીનો વખત આવ્યો, અને જેવાં દુખારાનાં ચિન્હો માલમ પડયાં કે તરત ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath)માં બેસાડવામાં આવી જેથી જલદીથી તેણી તે દુ:ખથી ફારેગ થઇ. એ રીતે તેણીમાં રફતે રફતે ફેરફાર થવા લાગ્યો, તેણીને હવે દુખારો અથવા તાણતોડ થતી હતી નહિ. આવી રીતે ઉપાયો કરવાને ત્રણ મહિના થયા નહિ તેટલાં તેણી તદન તનદરોસ્ત થઇ.

જ્યારે દસ્તાન ખુલાસાથી વહેતું નથી ત્યારે બહુ દુખારો થાય છે. એવા વખતે જો સ્ત્રી કબજિયાતથી પીડાતી હોય તો બહુ સંભાળવું જોઈએ અને કબજિયાત દુર રાખવાની પહેલી કોશેશ કરવી જોઇએ માસિક માંદગીના પાંચ સાત દહાડા અગાઉથી ઝાડો સાફ રાખવ-તજવીજ કરવી જોઇએ; કાસકારા સેગરાડા, ગલીસરીન, કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર, એલોઇની-કમપાઉંડ ટેબલોઇડસ એવી ઝાડો સાફ કરનારી દવા થોડા દિવસ અગાઉથી લેવી જોઇએ અને માસિક માંદગીની વખતે પણ એવી દવા અથવા થોડું એરંડિયું ( Castor oil ) થી ઝાડો સાફ રાખવો. માસિક માંદગીને વખતે સટ્રૉંગ જુલાબ લેવો નહિ. જુલાબ લેવાથી હાથ પગપર સોજા ચડી આવે છે, પણ એકુ સાફ પેટ આવે તેવી રીતે દવા લેવી જોઇએ, સવારે ઉઠતાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી ઝાડો થાય છે. વળી જમી રહ્યા પછી ઠંડું પાણી પીવું નહિ, પણ ગરમ પાણી પીવું, જેથી કબજિયાત રહેશે નહિ, એથીબી ફાયદો ન થાય તો બહુ ફાયદાકારક ઉપાય તો Enema પીચકારીથી ઝાડાને રસતે પેટમાં પાણી અથવા એક ચમચો ગલીસરીન દાખલ કરવું કે તરત સાફ ઝાડો થશે.

વળી જેઓને દસ્તાન બરાબર વહેતું ન હોય અને દુખારો થતો હોય તેઓએ માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દિવસ અગાઉથી ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું અને દરરોજ ગરમ પાણી સહેવાય તેમ વધારે ગરમ રાખવું અને રાઇ થોડી થોડી પાણીમાં નાખ્યા કરવી. માસિક માંદગીના થોડા દિવસ અગાઉ રોજ ખુલ્લી હવામાં કસરત ચાલુ રાખવી અને મસાલેદાર ખોરાક અને પેસ્ટ્રી ખાવી નહિ, મીઠાઇ ખાવી નહિ, પણ સાદો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવો, સ્ટ્રૉંગ ચાહ અથવા દારૂ પીવો નહિ, અને કપડાં જેમ બને તેમ ઢીલાં પહેરવાં, બુટ પણ ઢીલાં હોવા જોઇએ. આવી સંભાળ રાખવાથી માસિક માંદગીના દુખારાથી એક સ્ત્રી સહેલાઇથી દુર રહેશે.

( ૩ ) માસિક માંદગીના ત્રીજા મરજમાં ( Menorrhagia ) અથવા તો દસ્તાનનું એકદમ મોટા જથામાં વહેવું અને તેની સાથે પેટના અવયવમાં ગર ગુમડાં સોજો વિગેરે દરદો થાય છે. એ દરદોના પણ ઉપલાંજ કારણો હોય છે.

જો દસ્તાન વધુ વહેતું હોય અને હાથ પગ ઠંડા થઇ જતા હોય તો ( Aconitum Crude Tincture ) એકોનીતમ ક્રૂડ તીનકચર વાપરવું, કોઇબી જાતના લોહીના વહેવામાં એકોનીતમ ( Aconitum ) બહુ ઉપયોગી છે અને લોહી તરત બંધ કરે છે. આ દવાના બે ટીપાંને અરધાં ગલાસ પાણીમાં નાખવાં, અને સખત હુમલાના પ્રમાણમાં ઉપર પ્રમાણે પાણી ભેળેલી દવા એક મોટો ચમચો દરેક દશ અથવા ત્રીસ મિનિટે લેવો, જો કોઇબી અવયવમાંથી લોહી વહેતું હોય તો એકોનીતમ (Aconitum) બહુ અસરકારક છે. એ હૃદયના કાર્યની ઉપર તરત અસર કરે છે અને તેથી લોહીનું જમાવ થવું અથવા તો લોહીનું વહેવું અટકાવે છે. છાતીમાંથી, મ્હોમાંથી, પેટને રસ્તે, કોઠેથીબી લોહી વહેતું હોય તો એ દવાથી અટકે છે. એક બુઢી સ્ત્રીને વીશ વરસ વેર વારંવાર ફેફસાંમાંથી લોહી વહેતું હતું તેણીને એ દવાની શીશી વગર જરા ચાલતું હતું નહિ, જ્યારે પણ લોહી વહેતું કે એ દવા તરત વાપરતી અને તેથી અટકાવ કરતી હતી.

માસિક માંદગીને વખતે વપરાતી દવા નચે પ્રમાણે છે:—

" એકોનીતમ ( Aconitum, ) એ દવા પીરૂના અવયવમાં સોજો ચડયો હોય અથવા તો ખાસ કરી તાવની અસર જણાતી હોય ત્યારે. સીમીસીફુગ ( Cimicifuga. ) કમરમાં દુખારો, જે હાથ પગમાં પણ વધે છે, બેચેની, અને અસ્થિરતા રૂમેતીઝમ અથવા નજલો અથવા ( Dysmenorrhoea ) દસતાનને વખતે બહુ દુખારો થતો હોય ત્યારે. એ તે વખતની અગાઉનો પણ સારો ઇલાજ છે જો રોજના બે ત્રણ ભાગ માસિક માંદગીથી દશ દહાડા અગાઉ દરરોજ લીધા હોય તો ફાયદાકારક છે.

બેલાદોનો ( Belladona, ) ગર્ભસથાનનો ભાગ પહોળો થઇ જઇ દુઃખ થતુ હોય અને પીસાબ કરવાની જગાપર ગરમી લાગે ત્યારે. પલ્સાતીલા ( Pulsatilla, ) ઓકારી, બેશુદ્ધિ, થોડું દસ્તાન, થંડી લાગવી, પેટમાં દોડતું દુઃખ, મનની ગરમીની, અને હીસટીર્યા અને ધોળી ધાત જવી. કોલોફીલમ ( Caulophyllum, ) દુઃખ

ઉત્પન્ન કરનારૂં દસ્તાન, સાધારણુ દસ્તાનના વહેવા સાથે, એ દરદને મટાડે છે અને સાજું પણુ કરે છે. એરગોટ ( Ergot, ) બહુ સખત આંકળી આવતું દુ:ખ નહિ ખમાય તેવું, વાસ મારતું બંધાઇ ગયેલું કાળું દસ્તાનનું વેહવું, ઉપલો ભાગ અને હાથ પગનું ઠંડું થઇ જવું અને ચહેરાનું ચીમળાઇ જવું. Dose—( દવાનો ભાગ ) ઉપલી દરેક દવાના દશ ટીપાં ઉપલાં દરદો વખતે આઠ ચમચા પાણીમાં નાખવાં અને દરેક અરધા કલાકે એક ચમચો લેવો.

સ્ત્રીઓની તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર માસિક માંદગીપર છે, માટે જ્યારે પણુ માસિક માંદગીને લીધે કાંઇ પણુ બગાડો થાય કે તરત એક દાકટરની સલાહ લેવાને ચુકવું નહિ. એ બગાડો જો લાંબો વખત ચાલુ રહે તો બીજાં ભયંકર દરદોના ભોગ થઇ પડે માટે ધ્યાનમાં રાખવું કે જરા પણુ બગાડો થાય તો પહેલી તબીબની સલાહ લેવી.

માસિક માંદગી જો તનદરોસ્ત હાલતમાં ગુજારવી હોય તો હંમેશાં સાદો અને ધીલો પોષક, સારો ખોરાક અને સારી અંગકસરત ચાલુ રાખવી અને સઘળી રીતે નીતિમાન જીંદગી ગુજારવી અને સ્ત્રીને છાજતા સદગુણો અખત્યાર કરવા. આવી રીતે નિયમિત જીંદગી ગુજારનાર સ્ત્રી કદી પણુ માસિક માંદગીના બગાડાથી પીડાશે નહિ એમ ખાત્રીથી માનવું.

## પ્રકરણ ૧૫ મું.

### નર્સીંગ—(Nursing).

"After all there is no Nurse like the affectionate friend or relative; one touch of the loved one's hand, one touch of her voice, one pitying glance of her eye, how it soothes the irritable mind, and makes the anguish of the body endurable!"

"ગમે તે હોય પણ દોસ્ત અથવા સગાંના જેવી પ્યારી નર્સ બીજી હોયજ નહિ; પોતાનાં વ્હાલાંનો હાથ લાગવો, તેનો એક મધુર અવાજ, તેની દયાની લાગણીની એક નજર કંટાળેલ મગજને કેવી રાહત આપે છે, અને આપણાં શરીરનું અતિ દુઃખ ઉપજાવનારૂં દરદ ખમવાને કેવી શક્તિ આપે છે?"

નરસીંગ અથવા સારવાર કરી ન જાણતી અબલાને 'સ્ત્રી' બોલ તેના સંપુર્ણ અર્થ સાથે લાગુ પડે નહિ. જો એક સ્ત્રી નરસીંગ જાણતી ન હોય તો તેણી સ્ત્રી કેમ કહેવાય? આપણે આપણા અનુભવથી જોઇએ છીએ કે સ્ત્રીને હંમેશાં સારવાર કરવાની ફરજ પડે છે, કોઇબી સ્ત્રી એવી ન હોશે કે જેણીને પોતાની જીંદગીમાં પોતાના વહાલાંઓની સારવાર કીધી ન હોય. દુનિયામાં દરેક ઠેકાણે કંઇને કંઇ નાની અથવા મોટી બિમારી તો થવાનીજ. વળી નાના બચ્ચાંને ઉછેરવું એ પણ એક દરદીની સારવાર કરવા જેવુંજ કામ છે અને દુનિયામાં છોકરાં પણ હોય છે, અને બિમારી પણ હોય છે અને સ્ત્રીનેજ તેઓની સારવાર કરવી પડે છે. જ્યાં જોઇશું ત્યાં સ્ત્રીઓ સારવાર કરવાના કામમાં હોય છે. બચ્ચાંને ઉછેરવાનું કામ પણ સ્ત્રીનુંજ હોય છે તે બચ્ચાંને

પોતાની છાતીમાંથી દુધ પાવાની સ્ત્રીનીજ ફરજ છે, અને તે વળી કુદરતે તેણીનેજ સોંપી છે. બચ્ચાંની સારવાર એક માતા સિવાય બીજું કોણ સારી રીતે કરી શકે? જ્યાં પણ જોઇશું ત્યાં દરદીના બિછાનાની આસપાસ સ્ત્રીને કુદરતી રીતે જેવી સારવાર અથવા નરસીંગ કરતાં આવડે છે તેવી મરદને આવડતી નથી તેથીજ હમેશાં દુનિયામાં જ્યાં પણ સારવારનું કામ હોય છે ત્યાં તે ફકત સ્ત્રીઓજ કરે છે. એપરથી એમ માલમ પડે છે કે સ્ત્રીને ઇશ્વરે કુદરતી રીતે સારવારની રીત શિખવી છે અને તેણીને કુદરતની બલિહારી પંપાળવા એક નર્સ બનાવી છે તેથી કોઇબી સ્ત્રી પોતે ખરી રીતે સ્ત્રીનો એલકાબ લેવા માગતી હોય તો તેણીએ પોતાની ખુદાઇ ફરજ સમજી નરસીંગનું જ્ઞાન ધરાવવુંજ જોઇએ અને તેણીની કેળવણીમાં ફરજિયાત નરસીંગ શિખવુંજ જોઇએ. ત્યારેજ તેણીને સંપૂર્ણ શિખેલી બાનુ (Accomplished Lady)નો એલકાબ મળી શકે.

હાલના જમાનામાં પૈસા ખરચવે પણ નર્સો મળે છે, તેથી કેટલીક સ્ત્રીઓ નરસીંગ શિખવાની કાળજી ધરાવતી નથી, તેઓએ જાણવું જોઇએ કે હાલમાં પૈસો ખરચવે બધું મળે છે પણ તેથી પોતાનો સદગુણ અને પોતાની ફરજ છે તે પૈસાને જોરે બીજાને સોંપી દેવી એ એક સદગુણી સ્ત્રી કદી પણ સ્વીકારશે નહિ. તેણી તો પોતાની ફરજ પોતેજ અદા કરવામાં પોતાનું સુખ અને પોતાનો સદગુણ સમજશે. વળી પારકી નરસો, પોતા જેવી કાળજી ધરાવી સારવાર કરી શકેજ નહિ એ વિશે આ વિષયને મથાળેના લખાણમાં જોઇ ગયા છીએ.

એક મહેરદાર, માતા અથવા બહેનની સારવારની કાળજી જુદીજ હોય છે, તેઓની સારવારથી બિમાર બહુ જલદીથી સાજો થાય છે.

જો એક સ્ત્રી એક માતા, મહેરદાર અથવા સ્ત્રી તરીકેની ફરજ સારી રીતે બજાવવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના વ્હાલાંનો પ્યાર વધારવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના વ્હાલાંને બિમારીના વખતમાં ઉપયોગી થવા ધારતી હોય, જો તેણી પોતાના વ્હાલાંની જીંદગી બચાવવા અથવા તનદરોસ્ત જોવા ચાહતી હોય, જો તેણી પોતાનાં બચાંને તનદરોસ્ત

બનાવી પેાતાની ભવિષની ઓલાદ તરફની ફરજ અદા કરવા માગતી હોય તેા તેણીએ નરસીંગનું જ્ઞાન મેળવવાની અત્યંત કાળજી ધરાવવીજ જોઇએ અને તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાને પેાતાની પવિત્ર ફરજ સમજવી જોઇએ.

એક નર્સ કેવી ખાસિયતની, કેવા સ્વભાવની અને કેવું જ્ઞાન ધરાવનારી હોવી જોઇએ તે આપણે તપાસ્યે.

જો કોઇ સ્ત્રી એક સારી નર્સ થવા માગતી હોય તેા તેણીએ નિચે પ્રમાણેની લાયકાત ધરાવવી જોઇએ.

( ૧ ) તેણી શરીરે જાડી હોવી ન જોઇએ, કારણ તેવી સ્ત્રી અગત્યની વખતે બહુ ચપળાઇ વાપરી શકે નહિ, માટે તેણીનું શરીર સાધારણ હોવું જોઇએ.

( ૨ ) તેણીના હાથ નરમ હોવા જોઇએ, એટલે કંઇ પણ કામમાં બહુ જોર વાપરવાને બદલે નરમાશથી અને કળેવળે કામ કરવું જોઇએ.

( ૩ ) તેણીમાં આળસાઇ મુદલ હોવી જોઇએ નહિ અને ઘણી ઉંઘણુસી પણ હોવી ન જોઇએ, પણ ઉંઘમાંથી જરાપણ અવાજ થતાં ઉઠવું જોઇએ.

( ૪ ) કશી તરેહની સુગ રાખવી ન જોઇએ, કંઇભી કામ સુગ વગર કરવું જોઇએ.

( ૫ ) શરીર મજબુત અને તનદરેાસ્ત હોવું જોઇએ, કે વખતે પેાતાનું જોર પણ વાપરી શકે.

( ૬ ) સ્વભાવે નરમ હોવી જોઇએ. ગુસ્સાવાળી સ્ત્રી કદી પણ સારી નર્સ થઇ શકેજ નહિ. પણ દરદી કાંઇ પણ બેાલે પછી તે દુઃખથી ગાળ પણ દે તે છતાં ખમી જઇ નરમાસ રાખે એવી હોવી જોઇએ.

( ૭ ) કંઇ પણ ચીજથી કંટાળી જવી ન જોઇએ, હંમેશાં ખુશમિજાજમાં રહેવી જોઇએ, પણ બળિયલ હોવી ન જોઇએ. દરદીમાં હંમેશાં ખુશમિજાજ ઉશ્કેરનારી હોવી જોઇએ અને હસમુખા સ્વભાવથી દરદીને રાજી રાખનાર અને તેની મરજી રાખનાર હોવી જોઇએ.

( ૮ ) તેણી ધીમા અને મધુર અવાજે બેાલનારી હોવી જોઇએ.

વળી બહુ ખટપટવાળી અને ઘોંઘાટ કરી કામ કરનાર હોવી ન જોઇએ, ધીરજથી અને શાંતિથી કામ કરનાર હોવી જોઇએ.

( ૯ ) એક નર્સની પવિત્ર ફરજોનો ખ્યાલ તેણીને હોવો જોઇએ કે જેથી તેણી પોતાની જોખમદારી સમજે.

( ૧૦ ) તેણી વાંચતાં લખતાં જાણતી હોવી જોઇએ કે જેથી દાકટરે લખી આપેલી દવાવી શીશી પરની ટીકીટ વાંચી શકે અને દાકટરને હકીકત લખી શકે.

( ૧૧ ) મગજ બહુ શાંત અને યાદદાસ્ત શક્તિ સારી હોવી જોઇએ. કે બરાબર હકીકત કહી શકે અને દાકટરે કહ્યું હોય તે બરાબર યાદ રાખી શકે.

( ૧૨ ) વળી થોડું ઘણું દવાનું પણ તેણીને જ્ઞાન હોવું જોઇએ ઝેરી દવા, તેમજ લગાડવાની અને પીવાની દવાને સારી રીતે પીછાણી શક્તિ હોવી જોઇએ.

( ૧૩ ) કોઇ પણ ચીજમાં બેદરકારી રાખનાર ન હોવી જોઇએ પણ દરેક ચીજમાં સાવધ અને સફાઇ સુઘડાઇને પસંદ કરનાર હોવી જોઈએ. સ્ત્રીઓ બેદરકારીથી કેટલાં વહાલાંઓને ખોઇ બેસે છે? કોઇ પણ ચીજની બેદરકારી અથવા આળસાઇ રાખવીજ નહિ જોઇએ. ઉપલી લાયકાત હોય તોજ એક સારી નર્સ થઇ શકે.

હવે આપણે નરસીંગના નિયમો જોઇએ.

એક નર્સને દરદી તરફની ત્રણ ફરજો બજાવવાની છે. (૧) દરદીની તરફ સઘળું ધ્યાન અને સંભાળ, ( ૨ ) દરદી અને તેનાં ઓરડાને Sanitation સુઘડાઈ સફાઇના નિયમથી રાખવું, અને ( ૩ ) દવાદારૂ વખતસર અને નિયમિત આપવી. એ વિશે તબીબ Albert Westland, M.A. M.D., C.M., નિચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

**દરદીની તપાસ—આ ફરજ એક સંભાળવાળી અને હિતેચ્છુ નર્સની બહુજ અસરકારક, અને વળી બાળકની બિમારી કે જે પોતાનું દુઃખ દરદ જણાવાને અશકત હોય છે તે બાબદમાં તો બહુજ અગત્યની છે. દાકટરો દરદીને બહુ થોડો વાર જુએ છે, પણ તેની ગેરહાજરીમાં**

એક હુશિયાર નર્સે દરદીનાં દરેક ચિન્હો તપાસવાં જોઇએ અને દરદ કેવી રીતે પોતાનો રસ્તો લે છે તેનું સંભાળથી અવલોકન કરી દાકટરને વાકેફ કરવો જોઇએ. તે ચિન્હો શું અસર કરશે તે કામ નર્સનું નથી પણ તે ચિન્હો તપાસવાં અને જેવી તક મળે કે દાકટરને તે વિશે માહીતગાર કરવાનું છે.

એક દરદીનાં ચિન્હો નર્સે નિચે પ્રમાણે તપાસવાં અને દાકટરને માહીતગાર કરવો:–પહેલાં દરદીના દીલનું શારીરિક હુશિયારીનું બયાન કરવું, કે તે બેચેન, ઉશ્કેરાયલો, શાંત, ઝુરતો અથવા ખુશ નિજાજી છે કે નહિ તેમાં વળી તેની ભુખ, ખોરાકનો જથ્થો કેટલો લીધો છે તે અને રાતના કેટલો ઉંઘાયો તે પણ જણાવવું જોઇએ. વળી એક નર્સે દરદીના દેખાવમાં ફેરફાર, ચેહરો ફિકકો અથવા લોહીથી રાતો, કંઇ પણ બિમારી, બકબકારો અથવા તો માંસનું અમળાવું અથવા તો કોઈ પણ દેખાવ જે તનદરૈસ્તીનાં ચિન્હો નહિ જણાવતાં હોય તે જણાવવું જોઇએ. તેણીએ દરદીને કેટલી વખત ઝાડો થયો અને તે કેવા પ્રકારનો થયો તે જાણવું જોઇએ. દરરોજ દરદીનું શરીર પાણીથી સાફ કરતાં તેણીને તેની ચામડી જોવાની તક મળે છે, તે ચામડી જરા પણ ખરાબ થઇ હોય અથવા તેની ઉપર ફુલ્લી અને ચામડીનું કાંઇ પણ દરદ થયું હોય તે જણાવવું જોઇએ, કારણ કેટલીક વખતે તેપર બહુ મોટો આધાર રહે છે.

ત્રણ મુખ્ય ચિન્હો છે જે એક નર્સે તપાસવાં જોઇએ અને તે જણાવવાં જોઇએ, અને તે વિશે જાણવું અગત્યનું છે.

( ૧ ) પહેલું શ્વાસ કેટલી વખત લે છે અથવા શ્વાસ કેમ ચાલે છે. હૃદય અને ફેફસાંના કેટલાંક દરદોની વખતે શ્વાસ અથવા દમ લેવાની રીતથી તેનું દરદ કેટલું વધેલું છે તે સારી રીતે જણાય છે અને જુદે જુદે વખતે શ્વાસ કેવી રીતે ચાલે છે તેની બરાબર નોંધ લીધી હોય તો દાકટરને બહુજ સહાયકારક થઇ પડે છે. એક મિનિટમાં શ્વાસ કેટલી વખત લે છે તે જણાવવું જોઇએ, તે જણાવવાને માટે સૅકન્ડના નાના કાંટાનું ઘડીયાળ રાખવું જોઈએ. સાધારણ રીતે છાતીની હીલચાલ પરથી શ્વાસ ગણવાનું કામ મુશ્કેલ નથી, જે હીલચાલ દમ અંદર લેતી

વખતે છાતી પહેાળી કરે છે અથવા ફુગાવે છે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે છાતી નિચે પડે છે અથવા સંકેાચાઇ જાય છે તેને એક હીલચાલ તરીકે ગણવું. જ્યારે શ્વાસ બહુજ ધીમે ચાલતેા હેાય અને છાતીની હીલચાલ જણાતી ન હેાય ત્યારે હળવેથી છાતીપર હાથ મુકયાથી માલમ પડે છે. વારંવાર શ્વાસ લેવાનું સંભળાય છે અને સંભાળથી સાંભળવાથી તે ગણી પણ શકાય છે. કેટલીક વખતે ખાસ કરી જ્યારે શ્વાસ લેવાનું મુશ્કેલ પડે છે ત્યારે દર વખતે જ્યારે દમ અંદર લે છે ત્યારે નાકનાં નસકેારાં ફુગી આવે છે અથવા પહેાળાં થાય છે અને તે તપાસ્યાથી શ્વાસની ગણુતરી થઇ શકે છે.

એક તનદરેાસ્ત બચ્ચું એક મિનિટમાં વીસથી પચ્ચીસ વખત શ્વાસ લઇ શકે છે, બિમારીમાં એક મિનિટમાં એંસીથી વધુ હેાય છે અથવા પંદરથી એાછું હેાય છે. જ્યારે એક નર્સ શ્વાસની ગણુતરી કરી રહે છે ત્યારે તેણીએ કયા કલાકે અને કયા વખતે તપાસ કીધી તેની નેાંધ લેવી જોઇએ અને તેની સાથે શ્વાસ લેવાની ઢબ કેવી હતી, નિયમિત હતી, યા નહિ અથવા શ્વાસ લેતી વખત કેવેા અવાજ આવતેા હતેા, શીસેાડીના જેવેા અને હીસહીસ થતેા હતેા કે કેમ તે જણાવવું જોઇએ

(૨) જે બીજી મુખ્ય નિશાની એક નર્સે તપાસવાની છે તે દરદીની નાડીના ધપકારા છે. નાડી કે જે હૈડાંની સાથે સાથે Synchronously ચાલે છે તે થેાડે ઘણે દરજ્જે તેનાં કામના જેારની ગવાહી આપે છે, અને તે હાથના અંગુઠાનાં છેડાથી એક ઈંચ ઉપર, કાંડાના બહારના ભાગપર કે જ્યાં એક મધ્યમ કદની (artery) ધેારી નસ કે જે આગળા હાથ (fore-arm) ના છેક હાડકાં આગલથી વહે છે, તે છે. આ ધેારી નસ મુખ્ય કરીને ચુંટી કાઢવાની મતલબ એટલીજ કે એ નસ ઘણી બહારથી છે તથા એ નસની પછવાડેનાં હાડકાં સાથ સંબંધ ધરાવે છે. એ હાડકાં સાથ આપણે એ નાડીને દાબી શકિયે છીએ અને તે હાડકું નાડીને ટેકા તરીકે કામ લાગે છે. દરેક ધેારી નસ એકસરખી રીતે ધપકે છે અને જ્યારે કાંઇ radial artery પેટા નસના અનિયમિત જવાથી કરીને નાડીની હંમેશની જગાએ ન ધાય કે ત્યારે જે ધેારી નસ કાંડાની અંદરની બાજુ હેાય છે તે કામે લેવી, અથવા તેા હૈડાં (heart)ના છાતીની બાજુ

ઉપરના ધપકારા ગણવા. નાડી જો તેની નિયમીત જગાએ હોય તો એક અથવા બે આંગલાં તે ધોરી નસ ઉપર મુકવામાં આવે છે અને તે આંગલાંથી તે ધોરી નસને તેની પછવાડે આવેલા હાડકાં સાથ જરા દાબવામાં આવે છે તો ધપકારા સહેલાઇથી એક પછી એક થતા માલમ પડે છે અને એક ઘડીયાલનાં સેંકડના કાંટાથી ગણી શકાય છે. જો આપણને બરોબર રીતે નાડીના ધપકારા તપાસવા હોય તો દરેક પા મિનિટ યાને દર ૧૫ સેકંડમાં કેટલા ધપકારા થાય છે તે ગણીને પછી ઉમેરી દેવા અને એ રીતે એક મિનિટમાં કેટલી વખત નાડી ધપકે છે તે ઘણી સરસ રીતે માલમ પડી આવશે. આવી રીતે નાડી તપાસવાથી તેનું નિયમિતપણું તથા અનિયમિતપણું તથા તેની ચાલ તરત ખાત્રીપુર્વક રીતે શોધી કહડાય છે.

(The Normal pulse in Children) અતિ નાનાં બચ્ચાંઓની નાડીના ધપકારા મિનિટનાં ૧૨૦ થી તે ૯૦ સુધી તે બચ્ચું બે વરસનું થાય ત્યાં સુધી ચડ ઉતર થાય છે. ઘણી નજીવી જેવી અડચણ નાડીનાં ધપકારાને ઘણા વધારી મેલે છે. સાધારણ તાપમાં નાડી એક મિનિટમાં ૧૫૦ થી તે ૧૬૦ વખત ધબકે છે. બચ્ચાંઓનું હૈડુ ઘણુંજ જલદીથી અસર થાય તેવું (susceptible) હોય છે અને તેથી કરીને ઘણી નજીવી અસરે પણ તે નાડીના ધબકારા વધારી મેલે છે. એથી કરીને જેમ એક મોટા માણસની નાડીના ધબકારાથી જેમ તે માણસનાં દરદની આંકણી ખાતરીપૂર્વક થઈ શકે છે, તેટલી ખાતરીપૂર્વક બચ્ચાંની નાડી દરદોની પારખ કરવાને શક્તિવાન કરતી નથી. તોપણ બચ્ચું જેમ ઉંમરે મોટું થતું જાય છે તેમ તેની નાડી વધારે ભરૂસેદાર થતી જાય છે અને ઘણી વખતે (abnormal) અસાધારણ આસ્તેથી ચાલવાથી નાડી ઘણી ઉપયોગી નિશાનીઓ દેખાડે છે.

જન્મેલા બચ્ચાંની નાડીના ધબકારા એક મિનિટમાં ૧૩૬ થાય છે.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ૫) વર્ષના | ,, | ,, | ,, | ,, | ,, | ૮૮ | ,, |
| ૧૦ થી ૧૫ વર્ષની ઉમ્મરે | | | ,, | ,, | ,, | ૭૮ | ,, |
| ૧૫ થી ૨૫ | ,, | ,, | ,, | ,, | ,, | ૬૯ | ,, |
| ૨૫ થી ૩૦ | ,, | ,, | ,, | ,, | ,, | ૭૧ | ,, |
| ૩૦ થી ૫૬ | ,, | ,, | ,, | ,, | ,, | ૭૦ | ,, |

જ્યારે નાડી ધીમી ચાલતી હોય ત્યારે શરીરને જરા પણ ટાઢ લાગવા દેવી નહિ, પણ સુઇને આશાયસ લેવી.

( ૩ ) જે ત્રીજી મુખ્ય નોંધ એક નર્સે રાખવી જોઇએ તે (temperature of the patient) દરદીની અંગની ગરમીની હાલત છે. એક દરદીની અંગની ગરમી એક દાકટરે જાણવી અતિ અગત્યની છે. દરદીની આંગની ગરમી તપાસવાને માટે એક તદ્દન જુદી જાતનું 'થરમોમીટર' વપરાય છે અને તે 'થરમોમીટર' (Clinical thermometer) ને નામે ઓળખાય છે. આ યંત્ર સાધારણ 'થરમોમીટર'થી મુખ્ય કરી એમ જુદું પડે છે કે સાધારણ થરમોમીટરની માફક તેનો પારો ( column of mercury ) સરદી લાગવાથી હેઠે પડતો નથી પણ જ્યારે તેને ગરમી લાગે છે ત્યારેજ તે ઉપર ચડે છે, અને એ રીતે તે વધતામાં વધતી ગરમી દેખાડવાને શક્તિવાન છે. બીજો જે ફેરફાર સાધારણ 'થરમોમીટર'થી 'કલીનીકલ થરમોમીટર'માં માલમ પડે છે તે એ છે કે હળવેથી ઠોકવાથી પારો પોતાના ખાંચામાં જઇ પડે છે. ત્રીજો એક ફેરફાર જે નજરે પડે છે તેની હદ હોય છે. તે ઓછામાં ઓછી ૯૫° ફે. થી તે વધતામાં વધતી ૧૧૦° થી ૧૧૨° ફે. આપી શકે છે. એમ રાખવાનું કારણ એટલુંજ કે માનવીનું શરીર એથી જાસ્તી ચડ ઉતર ગરમી દેખાડી શકતું નથી.

એક તનદરેાસ્ત માનવીનાં શરીરની ગરમી ગમે એટલી ઉમરે તેમજ ગમે તે સંજોગોમાં અજબ જેવી રીતે નિયમિત રહે છે. એક તનદરોસ્ત માણસની ગરમી ૯૮.૪° ફે.થી કદાચજ $\frac{૩}{૧૦}$ અથવા $\frac{૪}{૧૦}$ દીગરી ઓછી યા જાસ્તી હોય છે. એક 'થરમોમીટર' ગરમી માપતી વખત કેવી રીતે મુકવામાં આવ્યું છે તેની ઉપર થોડે ઘણે દરજ્જે આધાર રાખે છે. ઘણું ખરૂં 'થરમોમીટર'નો (bulb) પારો રહે છે તે ભાગ બગલમાં મુકવામાં આવે છે. તથા હાથ તેની ઉપર મજબુત રીતે દાબવામાં આવે છે. પણ ચોકસ તબક્કામાં 'થરમોમીટર' નો પારાનો ભાગ જડબાની નીચે મુકવાથી વધારે ખાતરીપુર્વક ગરમી નોંધી શકાય છે. આ પાછળી રીતે તપાસવાથી ઘણું ખરૂં ગરમી $\frac{૩}{૧૦}$ અથવા $\frac{૪}{૧૦}$

દીગરી બગલમાં મુકયા કરતાં જાસ્તી માલમ પડે છે. સાધારણ રીતે 'કલીનીકલ થરમોમીટર'માં દરેક દીગરી ચાર લાઇનોમાં જુદી પાડેલી હોય છે અને દરેક લાઇન વચ્ચેની જગા $\frac{૧}{૫}$ દીગરી દેખાડે છે. એવી રીતે બે લાઇન વચ્ચેની જગાનો અરધો ભાગ $\frac{૧}{૧૦}$ દીગરી દેખાડે છે અને તે જગા (.) દેસીમલ પોંઇટ પછી લખવામાં આવે છે, ગરમી માપવા અગાઉ નર્સે તે થરમોમીટરને ૯૮.૪° ફે. કે જેટલી દીગરી એક સાધારણ આદમીની ગરમી હોય છે, તેથી એક યા બે દીગરી ઓછી થાય તેમ પારો નિચે નાખવો. થરમોમીતરને ઉંધું પકડીને ચાર પાંચ વખત હીળવવાથી ઘણી સારી રીતે પારો હેઠે પડે છે. એમ હળવેથી કરવું કારણ કે થરમોમીટર અફડાઈ ભાંગી જવાની ધાસ્તી હોય છે. એમ કીધા પછી તે થરમોમીટર દરદીની બગલ અથવા તો જડબાંની નિચે મુકવામાં આવે છે. કેટલો વખત એવી રીતે રાખવું તે તો થરમોમીટરની ઉપર આધાર રાખે છે. પણ સાધારણ રીતે ચારથી પાંચ મિનિટ તલક રહેવા દેવું. પછી તેને બાહેર કાઢી કેટલી દીગરી તલક પારો ચઢયો છે તે લખી લેવું. દાખલા તરીકે ધારો કે પારો ૧૦૦° અને ૧૦૧° ની બરોબર વચમાં આવીને અટકયો છે તો તે ૧૦૦.૫° ફે. તરીકે લખાય. અને જો પારો ૧૦૦° ની ઉપર $\frac{૪}{૫}$ વધારે હોય તો તે ૧૦૦.૮$\frac{૬}{૧૦}$ લખવો. કીયે વખતે કેટલી તાપ હતી તે લખી લેવું ઘણુ અવસ્યનું છે.

જ્યારે કાંઇ પણ સાધારણ ગરમી કરતાં જુદાઇ એક સીક માણસનાં શરીરમાં માલમ પડે છે ત્યારે હમેશાં તેનાં દીલની ગરમી વધેલીજ માલમ પડે છે. તાપ, કે જે બીજા ઘણાંક દરદોમાં, જાહેર છે તેમાં શરીરની ગરમી વધે છે અને જુદા જુદા કેસોમાં તે ૧, ૨ થી તે ૭ થી ૮ દીગરી જેટલો તફાવત દેખાડે છે. સાધારણ દરદોમાં તાપ જાહેર હોય છે તો તે ૧૦૪° થી તે ૧૦૫° થી જાસ્તી હોતી નથી. પણ ગંભીર કેસોમાં ૧૦૭° થી તે ૧૦૮° તુલીક તાપ વધે છે અને ઘણીક વખત તેથી પણ વધારે હોય છે. કોઈ પણ વખત જો ૧૦૫°થી જાસ્તી તાપ હોય તો તે ગંભીર કેસ ગણવો જોઇએ. (Normal point) યાને ૯૮.૪°થી ઓછી ગરમી અતિ નબળાઈ દેખાડે છે અને ઘણુંખરું તરતની ગંભીર

માંદગીમાંથી ટટાર થયલાં દરદીઓની ગરમી ૯૮.૪°થી ઓછી હોય છે, એ ગરમીની ઘટ ઘણુંખરૂં ૨, યા ૩, ડીગરીથી જાસ્તી હોતી નથી અને એ ઘટ કાંઇ પણ ઈંતેજારીનું કારણ આપતી નથી.

એક નર્સની પવિત્ર ફરજનો બીજો દરજ્જો સીક માસનો ઓરડો તથા સીક માણસની તબીયત તનદોરસ્તીનાં કાયદા ( sanitary principles ) પ્રમાણે સચવાય છે કે નહિ તે તપાસવાની છે. એક સીક માણસના ઓરડામાં સ્વચ્છતા, ચોખી હવા, યોગ્ય ગરમી, ઉજાસ અને બને તેટલો તડકો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે; તથા એક સીક માણસને માટે સ્વચ્છતા, ઘટતા કપડાં તથા યોગ્ય ખોરાક અતિ અવશ્યનાં છે. એ મથાળાં હેઠળ થોડી સુચનાઓ આપવી અગત્યની છે.

## સીક ઓરડાની સ્વચ્છતા.

સ્વચ્છતા જાળવવી તે એક નર્સની મૂખ્ય ફરજ છે. “The fear of dirt” says Florence Nightingale, “is the beginning of good nursing.” ફ્લોરેન્સ નાઇટીંગેલ કહે છે “નજીસાઇની બીક એ સારી માવજતની શરૂઆત છે.” જે બિછાના ઉપર એક માંદું માણસ સુવે છે તેજ નહિ પણ ઓઢવાનું, તકિયા વિગેરે પણ સ્વચ્છ રાખવા જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ તે ઓરડાનું દરેક ખુણું પણ નજીસાત તથા ધુલ વગરનું હોવું જોઇએ. જો બને તો ગાલીચાઓ તથા મોટા પડદાઓ પણ સીક માણસના ઓરડામાંથી ખસેડવા જોઇએ અને ગાલીચાઓ કે જે ખસેડી શકાય તથા પડદા કે જે ધોવાઇ શકાય તેવા મુકવા જોઇએ. દરેક નકામું ફરનીચર કાઢી નાખવું જોઇએ. એટલા માટેજ નહિ કે તેમાં ધુળ ન ભરાય પણ જેમ ઓરડો ખુલ્લો રહે તેમ સ્વચ્છ હવા તે જગા લે—તે માટે સીક માણસના ઓરડાનો કચરો ઝાડુથી વાળવો નહિ પણ ભીના કટકાથી લુછાવી નાખવો અને ફરનીચરને પણ ઝાટકવું નહિ. સાધારણ રીતે આપણે ‘dusting’ યાને ઝાડવાનો માનીંગ એવો કર્યે છીએ કે એક બાજુ જ્યાં ધુલ હોય ત્યાંથી ઝાટક મારી ન જણાય તેવી જગાએ ઉડાડવી, પણ તનદુરસ્તીના કાયદા પ્રમાણે એ રીત ધુળને પોતાની

પેહેલીજ જગાએ પડી રહેવા દેવા જેટલી હાનીકારક છે. સીક ઓરડામાં કોઇ પણ ખાણાંની રકાબીઓ જોઇએ તે કરતાં લાંબો વખત વેર પડી રહેવા દેવી નહિ પણ તેઓને ઉન્નળી નખાવવી. ( Bed-pans ) પાત તથા ( Urinary receptacles ) પીસાબ કરવાનાં વાસણો તો ઘણી તાકીદથી તરતજ ઉજળાવવાં જોઇએ. એ વાસણો ઢાંકીને લઇ જવાં જોઇએ.

એક સીક માણસને માટે આ ઘણું અગત્યનું છે કે તેનું બિછાનું તથા ઓઢવાનું બનતી તકે ઉજાસ તથા હવામાં મુકવું જોઇએ. માણસની ચામડીમાંથી, તનદરોસ્ત તથા સારી હાલતમાં, ચોકસ (vapour) બાફ બાહેર નીકલે છે, કે જે તે માણસનું બિછાનું તથા ઘણે દરજ્જે કપડાં ચુસી લે છે; તેથી એ બાફને ચોખ્ખી હવા તથા તડકાંથી કાઢી નાખવી ઘણી અગત્યની છે, કારણ કે જો તે ઘણી એકઠી થાય તો સીક માણસને ઘણી ઇજાનું કારણ થઇ પડે છે. લાંબી ગંભીર માંદગીમાં બે બિછાનાં રાખેલાં ઘણાં સારાં છે—એક દિવસે તથા એક રાત્રે સુવા માટે. કુરતની, ચાદર, તકીયા વિગેરેને સારી રીતે તડકાંથી અથવા તેમ ન બને તો આતશના તાપથી કરી સુકવવાં જોઇએ, જ્યારે એમ કરવું અશક્ય હોય ત્યારે બે ચાદર રાખેલી ઘણી કામની છે. સવાર સાંજ એકેકી ચાદર સારી રીતે તડકો આપી બદલવી જોઇએ.

## સીક ઓરડામાં હવા ઉજાસ. ( Ventilation )

એક ઓરડો કે જ્યાં માણસની વસ્તી હોય ત્યાંની હવા જે જુદી જુદી જાતની ખરાબ હવાઓ ( gases ) માણસ પોતાના ફેફસાં અને ચામડીની મારફતે બાહેર ફેંકે છે તેથી ખરાબ થાય છે. એ ખરાબ થયલી હવા તે ઓરડામાં વસનારાઓને અડચણ ન કરે તે માટે તેને બાહેર કાઢવી જરૂરની છે, અને તેજ વખતે સ્વચ્છ હવા દાખલ થવાને માટે કાંઇ પણ ગોઠવણ રાખવી જોઇએ. ગદલી હવાની જગા સ્વચ્છ હવા બે રીતે લે છે. ( ૧ ) હવા બીજી ગેસોની માફક ‘ Law of diffusion ’ કાયદાને પાત્ર છે. કુદરતના એ કાયદાને આધારે બે ગેસો જેવી કે, ઑકસીજન અને નાઇટ્રોજન. સ્વચ્છ

અને ગદલી હવા એકેકના સમાગમમાં આવે છે, ત્યારે તે, તેલ અને પાણીની માફક જુદી રહેવાને બદલે એકેક સાથ મળી જાય છે. બારીનાં વીનીશન, સળિયા, બારણાં, ઉઘાડી ચીમની વતરેાગે હવાની સાથે મળી જવામાં સવળતા કરી આપે છે.

પણ વધારે અગત્યનું તેા એ કે હવા બીજી ગેસીસ તથા પ્રવાહીએાની માફક ગરમી એાછી થવાથી ભારી થવાનેા તથા ગરમી વધવાથી હલકી થવાનેા ગુણ ધરાવે છે. ભારી થયલી હવા કુદરતી રીતે નિચે પડે છે અને તેની જગા હલકી હવા લેવાને ઉપર ઉડે છે; એ રીતે ઠંડા પવનના સપાટાએા આવી ભારી યાને ગદલી હવાને બાહેર હડસેલી કાઢે છે. ઘણી ખરી ચીજો જે હવાને ગદલી બનાવે છે તે ચીજો હવાની ગરમી પણ વધારે છે, જેથી કરીને એક એારડામાં ગદલી હવા ભરાયલી હેાય તેની ગરમી બાહેરની હવાની ગરમી કરતાં વધુ હેાય છે. એ રીતે બાહેરની ભારી હવા હંમેશાં અંદરની હલકી હવા ઉપર હુમલા ચાલુ રાખે છે અને તેને મારી કહાડવામાં ફત્તેહ મેળવે છે. જે એારડામાં ખરાબ હવા બાહેર જવાની ગેાઠવણ કરવામાં આવેલી નથી હેાતી ત્યાં સ્વચ્છ, તાજી હવા બારી તથા બારણાંમાંથી આવે છે તથા ખરાબ હવા ચીમનીને રસ્તે બાહેર નિકળે છે. હવે જો તે એારડાને ચીમની નથી હેાતી તેા બારીમાંથી આવેલી તાજી હવા ખરાબ હવાને બારણા વાટે બાહેર કાઢે છે પણ એ રીતે હવાની આવજાવ ઘણીજ નજીવી જેવી રહે છે. જ્યાં સુધી હવા બાહેર જવાને માટે બીજી ગેાઠવણ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ચીમની સાફ તથા ઉઘાડી રાખવી જરૂરની છે. જ્યારે એારડામાં આતશ બળતેા હેાય ત્યારે ચીમની ખરાબ હવા બાહેર કાઢવામાં ઘણી મદદગાર થઇ પડે છે.

જ્યારે બાહેરની હવા અંદરની હવા કરતાં ઘણી ઠંડી હેાય ત્યારે અતિ સંભાળ રાખવાની છે કે અંદરની હવા એકદમ ઠંડી થઇ ન જાય. એવી વખતે બાહેરની હવાને એવી રીતે તથા એટલા જથામાં અંદર આવવા દેવી જોઈએ કે જેથી કરીને અંદરની ગરમ હવા સાથે સારી રીતે મળી જઇને અંદરની

હવા ઠંડી કરી ન નાખે. ઘણુંખરૂં જો બારીનું તીરકસ ઉઘાડયું હોય તો તેમાંથી આવેલી તાજી હવા બારતિયાં નજદીકની ઘણી ગરમ હવા સાથે મળીને નીચે આવતાં આવતાં જોઇએ તેવી ગરમ થાય છે. બીજી રીત એ છે કે બારીની ઉપરનું વીનીશન એવી રીતે ઉઘાડું રાખવું કે બાહેરથી આવેલી હવા ઉપર સીલીંગ તરફ જાય ને તેથી ગરમ થઇને નીચે આવે.

જ્યારે બાહેરની હવા એટલી ઠંડી હોય કે બારી ઉઘાડી રાખી શકાય નહિ તો સીક માણસ યા બચ્ચાંનું માંથું તથા દીલ ઢાંકીને થોડે થોડે વખતે ૨ થી ૩ મિનિટ સુધી બારી ઉઘાડીને ખુલ્લી હવાને ઓરડામાં દાખલ થવા દેવી. પણ જે દરદીના ઓરડામાં હવાનું સમતોલપણું જાળવવાની જરૂર હોય ત્યાં એમ કરવું નહિ.

એવા કેસોમાં, અને જ્યાં બારી ઉઘાડી રાખવી સલાહકારક નહિ હોય ત્યાં બારણાંમાંથી હવા લીધેલી ઠીક થઇ પડશે. કારણ કે બારણાંથી આવેલી હવા ઘેરમાંથી ગરમ થઇને ઓરડામાં દાખલ થાય છે. જ્યારે એક બારણું આડકતરી રીતે ઉઘાડું રાખ્યું હોય ત્યારે તેની વચમાં કાંઇ ચીજ મુકી ટેકાવવું કે જેથી ઉઘાડતાં અવાજ થાય નહિ, કારણ એવો અવાજ દરદીને ઘણો અણગમતો હોય છે.

જો ઉપર જણાવેલી રીતો પ્રમાણે એક મધ્યમ કદના ઓરડામાં હવા દાખલ કર્યામાં આવી હોય તો ઠંડા પવનના સપાટા 'draught' જેવું કાંઇ પણ માલમ પડશે નહિ. અગરજો ઓરડાના કદ યા બીજાં કારણોને લીધે હવાના સપાટાઓ આવતા માલમ પડે તો બિછાનાની જગા બદલવી અગત્યનું છે, અથવા તો પવનના સપાટાને નાના પડદાઓથી બિછાના તરફ આવતા અટકાવવા જોઇએ. હરેક માંદગી વખતે સારી હવાની જરૂર છે અને કેટલીક વખત હવા એક સીક માણસને સારો કરવામાં અતિ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. સીક માણસના ઓરડામાં ચોકસ પ્રકારની ગરમી અથવા ઠંડી હોવી જોઇએ. ચોકસ દરદોપર ઓરડાની ઠંડી ઓછી કરી નાખવી જોઇએ અને તે ઓછી કરવાને માટે સઘડી અથવા ચુલો વાપરવામાં આવે છે, જેના ધુંવાની બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ. ધુંવો ઓરડામાં પંથરાય નહિ તેની બહુ

તજવીજ રાખવી જોઇએ, કારણ ધુંવેા સીક માણસના દમમાં જાય તેા બહુજ નુકસાન કરે છે. સરદીના દરદોની વખતે ઠંડા દિવસમાં ઓરડામાં થેાડી ઘણી ગરમી રાખવાની જરૂર છે.

## સીક-રૂમમાં સુરજની રેાશની અને બતી.

કેટલાંક વર્ષો થયાં દરદો સાજાં કરવાને માટે સુરજની રેાશની અને બીજી રેાશનીઓ બહુ અગત્યની છે એમ આપણા મગજપર વારંવાર ઠસાવવામાં આવે છે. રેાશની અને સફાઈ સુઘડાઇનેા સંબંધ એક બાજુ મુકતાં રેાશની અને ચૈતન્યશક્તિનેા નિકટ સંબંધ સારી રીતે સાબિત થઈ ચુકયેા છે. રેાશનીના જથ્થાના ખેારાકનું પાચન થવું અને પુષ્ટિ આપવું બહુ સંતેાષકારક પરિણામ આપે છે અને તેજ પ્રમાણમાં નુકસાનકારક અસરેાની સામે વધુ ટકી રહેવાને બને છે. બિમારીની વખતે જો બેહદ રેાશની હેાય તેા બિમારીની આંખની સંભાળને ખાતર તેની આંખ આગળ એક ઓઠેા કરવેા, આખા ઓ-રડામાં રેાશની પંથરાવા દેવી અથવા બિછાનાની એક બાજુએ ઓઠેા કરવેા; પણ આખા ઓરડામાં અંધારૂ કરી નાખવું નહિ. જો દાકટરેા ચેાકસ દરદો સાજા કરવા અંધકાર કામે લગાડતા હેાય તેાજ તેમ કરવું. જાહેર રીતે રેાશનીની ફાયદામંદ અસરેા કુદરતી રેાશનીથીજ થાય છે, અથવા આડકતરી રીતે સુરજનાં કીરણેાથી થાય છે. બનાવટી રેાશની-માં, વિજળીની બત્તી સિવાય બીજી બત્તીઓ હવાને બગાડવામાં મેાટે દરજ્જે ભાગ લે છે.

## દરદીની સફાઈ સુઘડાઈ.

દરદીનું શરીર દહાડામાં બેવાર સવાર અને સાંજ સાફ રાખવું, એમ કરવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ કે દરદીને બહારની ઠંડી હવા નહિ લાગે. એક પછી એક ભાગ સાબુના પાણીથી ધેાવેા અને સાફ લુંછી નાખી બીજો ભાગ લેવેા. તદન શરીરના ભાગ કેારા કરી નાખવાની સંભાળ રાખવી, એને માટે દીલલુછના અથવા ટુવાલ કેારેા અને સહેજ ગરમ લેવેા. જો ચામડીપર ખજવાટ થાય તેા જરા તે

બાજુ પાઉડર છાંટવો. પગ હાથ અને કાનના સાંધાઓ સારીરીતે સાફ રાખવા. સઘળું શરીર સંભાળથી સાફ કરી કોરું કરી તેને ગરમ ઓઢવાનું આખાં શરીરે ઓઢાડી દેવું અને થોડી વાર પછી, બાલને સફાઇથી બ્રશથી ઓળવા અને ગરજ પડે મ્હો અને દાંત પણ સાફ રાખવાં અને દરદીને જેમ બને તેમ સાફ અને સ્વચ્છ બનાવવો. એક દરદીનો આશાયશ લેતો દેખાવ અને સફાઇ સુઘડાઇ નર્સને વખાણ-ને યોગ્ય કરે છે.

નાના બાળક કે જેઓને સહેલાઇથી પકડવાં જોઇએ અને જલદીથી આંગ લુંછી નાંખવું જોઇએ, તેઓના બાબમાં સાધારણ ગરમ પાણી બહુ સખત બિમારીમાં પણ વાપરવું, પણ સંભાળ એટલીજ રાખવી કે પાણી હમેશાં એક સરખી રીતનુંજ ગરમ રાખવું. સાધારણ રીતે એક બચ્ચાંને ૯૮° ની ગરમીનું પાણી યોગ્ય થઇ પડશે, જેવું બચ્ચાનું શરીર સાફ કીધું કે તરત નરમ અને ગરમ ટુવાલમાં લપેટવું અને જ્યાં સુધી શરીર સુકકું ન થાય ત્યાં સુધી બહારની હવા શરીરને લાગવા ન દેવી.

## દરદીનાં કપડાં.

ઠંડીના વખતમાં બચ્ચાંને માટે ફલેનલ અથવા મરીનો વાપરવો સર્વેથી ઉત્તમ છે. કપડાં એવાં હોવાં જોઇએ કે પરસેવો સહેલાઇથી ચુસી લે. આપણી ચામડીમાંથી વારંવાર પરસેવાની મારફતે શરીરનો બીગાડો બહાર નિકળે છે. જો એ પરસેવો કપડાં ચુસી ન લે તો તે ચામડીની સપાટીપર સુકાય છે, અને તેથી તનદરેાસ્તી ભરેલી હાલતને બહુજ નુકસાન કરે છે. કપડાં એવાં બનાવવાં જોઇએ કે જેથી પગ તથા હાથ અને આખું શરીર ઢંકાયલું રહે. નાના બાળકને રાતનો પોષાક બહુ લાંબો અને પગથી બહાર જાય તેવો કોઠળીની માફક પગનાં આંગલાં બંધ થાય તેવો પહેરાવવો ફાયદાકારક છે કે જેથી તે રાતના ઉંઘમાં નિકળી ન જાય.

ગમે તેવી બનાવટનું કપડું લેવું, પણ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું છે કે તેઓને વારંવાર બદલવાં અને પરસેવાથી અને શરીરમાથી નિકળતા બીજા પદાર્થોથી વાસ મારતાં અટકાવવાં. દિવસનાં અને રાતનાં કપડાં જુદાં સીવ-

ડાવવાં કે વળી કપડાં ધેાઇને સાફ રાખવાને પુરતેા વખત મળે. ધેાયલાં કપડાં સારી રીતે સુકાયા પછીજ પહેરવા આપવાં.

## દરદીનેા ખેારાક.

દરદીના ખેારાકની બહુજ સંભાળ રાખવી જોઇએ. દરદીને કયેા ખેારાક પાચન થશે અને કયેા ખેારાક ગમશે તે જાણવું જોઇયે. કેટલીક વખતે દરદીને જરૂર જોગેા ખેારાક મ્હેાના બગડવાથી ગમતેા નથી એ વખતે તેઓને પસંદ પડતેા બનાવી આપવાની બહુજ જરૂર છે. આપણી સ્ત્રીઓ દરદીનું ખેાટ્ટે રસ્તે હેત ખાઇ નહિ પાચન થાય તેટલા જથ્થામાં ખેારાક આપે છે, એવું ધારીને કે તે દરદી જલદીથી સાજો થાય, પણ તેઓએ યાદ રાખવું કે જો ખેારાકનેા જથ્થેા બિમારને બહુ આપ્યેા હેાય તેા તેથી બિમાર હેરાન થાય છે અને માંદગી જાસ્તી ભેાગવે છે. એ વખતે શરીર નબળું પડી જાય છે તેથી હેાજરી પણ નબળી પડી જાય છે તેથી ખેારાકનેા મેાટેા જથ્થેા પાચન કરી શકતી નથી તેથી બનતાં સુધી સહેલાઇથી પાચન થાય તેવા સાદેા ખેારાક આપવેા, અને જ્યારે દરદી માંદગીમાંથી ઉઠે ત્યારેજ મેાટા જથ્થામાં આપવેા. વળી દાકટર કહે તેજ ખેારાક દરદીને આપવેા. કારણ દાકટર તે દરદીની હાલત તપાસી જે માફક આવે તેવેાજ ખેારાક ફરમાવે છે, બીજા ખેારાકેા બિમારને ઇજા કરે છે. રૂમેતીઝમ અને બીજા લેાહીના બગાડાપર માંસનેા ખેારાક બહુજ નુકસાનકારક છે માટે જો કેાઇ સ્ત્રી પેાતાને બહુ અક્કલવાળી સમજી એવેા ખેારાક આપે તેા તેથી તે દરદી વધારે બિમારી ભેાગવે. કેટલીક સ્ત્રીઓની કમઅક્કલને લીધે ખરાબ ખેારાક આપવાથી કેટલાંક દરદીઓના મરણ નિપજ્યાં છેઃ દાખલા તરીકે એક બિમાર ચેાકસ દરદથી સાજો થયેા અને તે વખતે તે બિમારનું વરસ ઉગ્યું તેની ખુશાલી આખા ઘેરમાં પંથરાયલી હતી. હવે આપણી સ્ત્રીઓ ચેાકસ રીતે ખાધા પીધાથી શુકન સમજે છે, તેથી પેલા દરદીને શુકનને ખાતર જરા દહી અને શાકર ખવડાવી, હવે એ ચીજો તેનાં દરદપર ઝેર જેવી હતી તેથી તે બાપડાને ઝેર ચડયું અને દાકટરના દરેક ઉપાય છતાં મરણ પામ્યેા. કેવેા રંગમાં ભંગ? કેવાં શુકન? સ્ત્રીનાં

અજ્ઞાનપણાને લીધે તે બાપડાનો જીવ ગયો. આ એક દાખલાપરથી સ્ત્રીઓએ ધડો લેવો જોઇએ કે દરદીને જે ખોરાક દાકટરે ફરમાવ્યો હોય તેજ ખોરાક આપવો, બીજા ખોરાકો તંદરોસ્તીનો બગાડો કરે છે, કેટલાંક દરદો ફક્ત સાદા ખોરાકપર એક દરદી થોડો વાર રહે છે, તો સાજા થાય છેઃ જેવું કે કોઇને મરડો થયો હોય અથવા પાચન શકિત બગડવાથી દરદો થયાં હોય તો તે વખતે સાદા ખોરાકથી તે દરદી સાજો થાય છે. માટે સીક માણુસને સાદો ખોરાક આપવો, જેવાં કે દુધ, કાંજી, કનદેનસ્દ ફુડ અથવા તો પાચન થાય તેવા ખોરાકોના અરક પીવા આપવાની પણ સંભાળ રાખવી. ચાહ, દારૂ, સુપ દાકટરને પુછયા વગર આપવા નહિ, કારણ એ ચીજો પણ કેટલાંક દરદોપર નુકસાનકારક હોય છે.

## (૩) પીવાની તથા ચોપડવાની દવા.

ત્રીજાં મથાળાં હેઠળ એક નર્સની દવા આપવાની ફરજ આવે છે. જયારે એક નર્સ પોતાના બીજાં કામોથી એક દરદીને અને ખાસ કરીને બચ્ચાંને સગવડ આપી તેનું દીલ ખેંચવાને શકિતવાન થાય છે, ત્યારે કડવી ન ગમે તેવી દવા આપતી વખત ઘણા કઢંગા દરજ્જામાં આવી પડે છે. જો કે હમણાં થોડાં વરશ થયાં દવાઓનો કુદરતી ટેસ્ત સુધારવામાં આપણે ફત્તેહમંદ નિવડયા છીએ તોપણ કેટલીક દવાઓ અતિશય બેસ્વાદિષ્ટ હોય છે. એવી દવાઓ આપતી વખત એક નર્સની લાયકાત તરત માલમ પડી આવે છે. આપણે ઘણી વખત ખુશાલીથી જોઇયે છીએ કે એક સારી નર્સના હાથ હેઠળ એક બચ્ચું પણ કડવામાં કડવી દવા આનાકાની વગર લઇ શકે છે. દરદીનો એવો વિશ્વાસ મેળવવાને માટે એક નર્સે પોતાની સઘળી ફરજો સારી રીતે બજાવવી જોઇએ, એટલુંજ નહિ પણ તેણીએ તદ્દન ખરૂં રહેવું જોઇએ. બચ્ચાંઓ એ બાબતમાં ઘણાજ તિક્ષણ છે અને જો એક નર્સ બચ્ચાંને એક વખત દવા મીઠી છે એવું ઠસાવી ઠગી બેસવાદ દવા આપે છે તો તેથી તે નર્સ તરફ કુદરતી રીતે બચ્ચાંને અભાવ છુટે છે. એથી નાનાં બચ્ચાંઓને પણ સારી રીતે સમજાવવામાં

આવે કે તેઓ જો બેસવાદ દવા પીશે તો તેઓ સાજાં થશે તો તેઓ ખરેખર પોતાની બધી હિંમત એકઠી કરીને તે દવા પી જશે. એક નર્સે બચ્ચાંને ઠગવાની કોઇ પણ રીતે કોશેશ કરવી નહિ પણ સઘળી રીતે તે બચ્ચાંનો પોતા ઉપર પુર ઇતબાર ખેંચી લેવો.

એક બેસવાદ દવા આપ્યાની જરા અગાઉ અથવા જરા પછી જો તે દરદીને થોડું દુધ પીવા આપવામાં આવ્યું હોય તો તે દવાનો ખરાબ સવાદ મ્હોમાં રહેતો નથી. દવા પીવાની તરત આગમજ જો થોડું દુધ પીવામાં આવ્યું હોય તો દુધ તે દરદીના જડબાં તથા તાળવામાં એક જાતનું નાનું પાતળું પડ કરે છે કે જેથી દવાનો ખરાબ સવાદ ઝાઝો માલમ પડતો નથી, અને દવા લીધા પછી જો તુરત થોડું દુધ આપવામાં આવ્યું હોય છે તો જે કાંઈ ખરાબ સવાદ મ્હોમાં રહી ગયલો હોય તે ધોઇ નાખવામાં મદદગાર થઇ પડે છે. જ્યારે 'કૉડ-લીવર ઓઇલ' અથવા એરંડિયું આપવું પડે છે ત્યારે એવી રીત ઘણી ફત્તેહમંદ નિવડે છે. એરંડિયું બચ્ચાંને ઘણી વખત આપવું પડે છે. હવે જો એરંડિયું થોડા દુધના ગલાસમાં વચમાંથી નાખ્યું હોય અને તે આપ્યા પેહેલાં જો બચ્ચાંને પાણીનો એક ગોટ પાયો હોય તથા એરંડિયું પી રહ્યા પછી પણ જો થોડું પાણી આપવામાં આવે તો એરંડિયાનો ઘણી વખત જે બદસવાદ રહે છે તે જરાક પણ માલમ પડતો નથી. 'કૉડલીવર ઓઇલ' ઘણું ખરૂં બચ્ચાંને પસંદ પડે છે જ્યારે, પેહેલાં થોડું થોડું આપીને પછી જરાક જરાક વધારવામાં આવે ત્યારે. પણ જો બચ્ચાંને પસંદ પડે નહિ તો પછી એરંડિયાંની માફક દુધમાં આપવું. કેટલીક વખત દુધને બદલે (Orange Wine) ઑરેંજ વાઇન આપવામાં આવે છે.

## પડીકાં કેમ આપવાં.

પડીકાં ઘણું ખરૂં તો થોડા પાણીમાં એક ચમચાની અંદર આપવામાં આવે છે. જો નાનું પણ બેસવાદ પડીકું હોય તો થોડી છુંદેલી સાકર મેલવી જડબાનાં વચમાંના બાગપર મુકી પાણી પી જવું. ઘણીક વખત બેસવાદ પડીકાં (Gelatine) જીલેતાઇનનાં

કવરમાં અથવા તો ( Wafers ) વેફરમાં આવે છે પણ તેનું કદ મોટું હોવાથી બચ્ચાંઓ લેતાં આનાકાની કરે છે, જો બચ્ચાંને પડીકું આપ્યા પછી ચૉકલેટ, તાફી યા એવી ઇજા ન કરનારી કોઇ મીઠાઇ થોડી આપવામાં આવે તો અડચણ જેવું કાંઇ નથી; બલકે મીઠાઇની લાલચમાં બચ્ચુ ગમે તેવું બેસવાદ પણ પડીકું લેવાને આનાકાની કરશે નહિ.

## લગાડવાની દવા.

લગાડવાની દવા બચ્ચાંઓનાં દરદોમાં ઘણી વપરાય છે. તે નિચલાં ચાર કારણોને માટે વપરાય છે :—( ૧ ) બદનનાં ચોકસ ભાગની ગરમી ઓછી યા વધતી કરવા ( ૨ ) બદનના ચોકસ ભાગ ઉપર યોગ્ય ભીનાશ રાખવા ( ૩ ) દુખારો અટકાવવા કે જેને અંગ્રેજીમાં ( counter-irritating applications ) કહે છે તે. ( ૪ ) ચામડી ઉપર ચોકસ જાતના દવા નાખેલાં તેલો લગાડવા કે જેથી કરીને ચામડી તે તેલ ચુસી લઇને ઘટતે ઠેકાણે તેની જોઇતી અસર કરે. ઘણું કરીને ઉપલાં બે ત્રણ સામટાં કારણોને માટે પણ દવા લગાડવામાં આવે છે. જેવું કે બચ્ચાંઓનાં બાબમાં ચોકસ લગાડવાની દવાઓ ગરમી, તથા ભીનાશ રાખે છે અને તેને માટે ( Fomentations ) શેક તથા ( Poultices ) પોલતીસ ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે છે.

## ગરમ શેક.

જે ભાગ ઉપર શેક કરવો હોય તેના કરતાં ચાર ઘણો મોટો ફ્લૅનલનો કટકો લેવામાં આવે છે અને તેની ચાર ઘડી કરીને દુખતા ભાગ ઉપર શેક કરવામાં આવે છે. એ ફ્લૅનલની ગાદીને એક મુજબુત ટુવાલમાં બાંધીને પછી ઉપર શેકનું પાણી નાખવું અને જ્યાં સુધી બધું પાણી નિકળી જાય ત્યાં સુધી નીચોવવું. તે ફ્લેનલનાં કટકાને બનતાં સુધી ( Oiled Silk ) તેલ લગાડેલાં રેસમી કપડામાં બાંધવું કે જેથી કરીને ઘણીજ જલદીથી બાફ નિકલી જાય નહિ. જો બરોબર રીતે ફ્લૅનલના કટકાને ગરમી આપી હોય તો તે પોલતીસ કરતાં સારી છે કારણ કે પોલતીસનાં ભારથી ઘણી અગવડ પડે છે. જો ફ્લૅનલના શેકથી સારી અસર કરવી હોય તો તે શેક અરધે અરધે કલાકે કરવો ચાલુ રાખવો

અને બનતાં સુધી બિછાનાની નજદીકજ શેક તૈયાર કરવેા કે જેથી જલદી ઠંડેા પડી ન જાય.

## પેાલતીસ.

પેાલતીસેા જુદી જુદી ચીજોની બનાવવામાં આવે છે; જેવી કે, ચેાખા, અળસી, ઓટમીલ, થુલું, કાંજી, વિગેરે. આપણા લેાકેામાં પેાલતીસ ઘણું ખરૂં અળસીના આટાની બનાવવામાં આવે છે.

## અલસીની પેાલતીસ.

પેાલતીસનાં કદ કરતાં જરા મેાટું એક શણ યા સુતરનું કપડું લેવું. બ્રાઉન પેપર એક પેાલતીસને માટે ઘણું અગતનું છે. એક વાસણમાં અળસીનેા આટેા નાખ્યા પછી તેમાં ખળખળતું પાણી નાખવું. કેટલું પાણી નાખવું તે અનુભવ સારી રીતે શિખવી શકશે. એક નર્સે આટલું ધ્યાન રાખવું કે પાણીમાં અળસી નાખતાં નાખતાં જોરથી હીલવવી. પછી કપડામાં નાખીને તેની કેાર વાળી નાખવી કે જેથી કરી દરદીના દીલપર પડે નહિ. હવે પેાલતીસ કેટલી જાડી કરવી તે એક સવાલ છે; એટલું તેા સિદ્ધ છે કે એક જાડી પેાલતીસ ઘણેા વખત સુધી પેાતાની ગરમી રાખી શકે છે, પણ ધારેા કે છાતી જેવી જગાપર પેાલતીસ મુકવી હેાય તેા ભાર કેટલેા બધેા થઈ જાય? ત્યારે બનતાં સુધી પેાલતીસ અરધા ઇંચથી જાડી કરવી નહિ. આંખ જેવા નાજુક ભાગ ઉપર જો પેાલતીસ મુકવી હેાય તેા પછી ઘણી પાતલી કરવી અવસ્યની છે. અળસીનેા આટેા જયારે સુકેા હેાય ત્યારે આપણે જો થેાડું સૅલેડ તેલ અથવા તેા અળસીનું તેલ નાખ્યું હેાય તેા ઠીક થઇ પડે. અળસીનેા આટેા બે જાતનેા હેાય છે (૧) ભરડેલી અળસી (૨) અળસી કે જેમાંથી તેલ કાઢી નાખેલું હેાય છે તે કે જેને અંગ્રેજીમાં ( Oil Cakes ) ઓઇલ કેકસ કહે છે. બનતાં તલક તેલ કાઢેલી અળસીમાં થેાડું તેલ નાખીને વાપરેલી ઠીક પડશે. ફ્લૅનલના કટકા કરતાં બરેાબર રીતે બનાવેલી પેાલતીસ વધારે વખત સુધી ગરમી રાખી શકે છે, અને જો બરાબર સંભાળ લેવામાં આવી હેાય તેા ૩ થી ૪ કલાક સુધી તેને બદલવાની જરૂર પડતી નથી.

## રોટલી અથવા પાંઉની પોલતીસ.

જ્યારે આંખ યા એવા નાજુક ભાગો ઉપર પોલતીસ મુકવાની જરૂર પડે છે ત્યારે ( Stale bread ) વાસી રોટલી અથવા સુકાં પાંઉનાં કટકાનો ભુકો કરીને ઉકળતાં પાણીમાં ડોહોવીને પોલતીસ મુકવામાં આવે છે. આવી રીતની પોલતીસ બનાવવામાં ઘણું ખરૂં પાણીને બદલે દુધ વાપરવું સલાહકારક છે. એ તેમજ અળસીની પોલતીસ તથા ચામડીની વચમાં કાંઈ પણ બીજી ચીજ મુકવી નહિ. પાણીને બદલે દુધ વાપરવાથી પોલતીસની જલદીથી અસર થાય છે.

## સુકો શેક.

જ્યારે એક માણસના દિલની ગરમી કાંઇ પણ કારણે ઓછી થઇ જાય છે અથવા ઠંડી વાગી આવે છે ત્યારે ભીનાસ વગરનો યાને સુકો શેક કરવો જોઇયે. સુકો શેક ગરમ પાણીની બાટલી, ગરમ નળિયું અથવા ઇટિરડી સુકી ફ્લૅનલમાં વીંટાળીને, અથવા ફ્લૅનલને આતશ આગલ તાપ આપીને, કરવામાં આવે છે.

## Cold Applications.

ઠંડા પાણીના કટકા ઘોંકા મટાડવા તથા ચોકસ દરદો સારાં કરવામાં કામે લગાડવામાં આવે છે. સહેલામાં સહેલી રીત તો એ છે કે જે ભાગ ઠંડો રાખવાની જરૂર હોય તે ભાગ ઉપર પાતલો ઠંડો ભીંજવેલો કટકો મુકી ગરમ થાય કે તુરત તેને ઠંડો કરવાની સંભાળ લેવી. એવી રીતે કરવાથી એ રીતના ફાયદા થાય છે. એક તો પાણી જે દિલના ભાગ ઉપર મુકવામાં આવે છે, તેના કરતાં વધારે ઠંડું હોવાથી તે ભાગની ગરમી ચુસી લે છે. અને બીજો ફાયદો પાણી જ્યારે હવામાં ખુલ્લું રહે છે ત્યારે જલદીથી ( evaporate ) હવાઈ રૂપ પકડે છે અને તે રૂપ પકડતાં તો આસપાસની ચીજોને પણ થોડે દરજ્જે ઠંડા કરે છે. હવે ત્યારે જો એક પાણીથી તર થયલો ( saturated ) કટકો ચામડીને લાગે તો ચામડાની ગરમી ચુસી લેવીજ જોઇએ. એપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે આંગના

કોઇ પણ ભાગની ગરમી ઓછી કરવાને માટે ભીંજવેલો કટકો ઘણો પાતલો જોઇએ, તેમજ તે ગરમ થતાં તુરત બદલવો જોઇએ. કેટલીક વખત બદનનો ભાગ એટલો ગરમ હોય છે કે તેને ઠંડો કરવાને માટે વારંવાર બીજો કટકો લેવો પડે છે અને તે ઘણું કંટાળા ભરેલું કામ થઈ પડે છે. તેવી વખતે નીચે પ્રમાણે કરવાથી મહેનત તેમજ વખતનો બચાવ થશે:—

દરદીના બિછાના ઉપર દરદીનાં માથાથી જરાક ઉપર એક ગલાસ ઠંડા પાણી યા એવીજ બીજી ચીજથી ભરેલું રાખવું અને તેની અંદર એક મોટો રૂમાલ એવી રીતે બોળેલો રાખવો કે જેથી તેનો એક છેડો તે ગ્લાસમાં રહે તથા એક છેડો દરદીના ઠંડા કરવા જોઇતા ભાગ ઉપરના ભીના કકડાપર રહે. હવે કુદરતના એક કાયદા ( Water seeks its own level ) ' પાણી પોતાની સપાટી શોધી કાઢે છે ' તે પ્રમાણે તે ગ્લાસમાંનું પાણી ધીમે ધીમે કટકો જેમ સુકાતો જશે તેમ આવતું જશે અને એ રીતે કટકો ભીનો અને ભીનોજ રહેશે.

જ્યારે પાણી ઘણુંજ ઠંડુ જોઇએ ત્યારે થોડું આઇસ નાખવું અથવા તો ( chloride of ammonia ) કલોરાઇડ ઓફ એમોનિયા અથવા તો ( nitrate of Potash ) નાઇત્રેત ઓફ પોતેસ નાખવો. જો એવી કાંઈ ચીજ ન મળે તો ( methylated spirit ) મેથીલેટેડ સ્પીરીત, સરકો અથવા કોલનવાટર ઉપયોગમાં લેવું. જો ઘણીજ ઠંડકની જરૂર હોય તો આઇસના ભુકાની રબરની કોથળી વાપરવી. જો રબરની ન મળી શકે તો gutta-percha " ગતાપરચા " જે બધા રસાયણીઓને ત્યાં મળે છે તે લઈ બરોબર કાપીને એક નર્સે ( chloroform ) કલોરોફોર્મથી ચીટકાવવી.

બરફની મોટી મોટી લાદીઓ આવે છે અને તેમાંથી જોઇતું આઇસ ભાંજીને કાઢવાનું કામ એક નર્સનું છે. બરફને હમેશાં ફલૅનલનાં કટકામાં લપેટવાથી થોડું પીગળશે. પહેલી નજરે આઇસ જેવી ઠંડી ચીજને ફલૅનલથી ઉંફ આપવી ડહાપણ ભરેલું લાગશે નહિ. પણ ફલૅનલ ગરમી સારી રીતે લઈ શકતું નથી. ફલૅનલ પહેરવાનું કારણ એટલુંજ કે ડીલની ગરમી

બહારની ઠંડીથી કરીને ઓછી થાય નહિ અને આઇસ ઉપર ફ્લૅનલ વીંટાળવાનું કારણ એજ કે બાહેરની ગરમીથી આઇસ જલદીથી પીગળે નહિ. એ રીતે ફ્લૅનલ ઉપર જણાવેલી બન્ને બાબતમાં ગરમી જતી અટકાવે છે.

ચોક્કસ તાવ, જેવી કે ( Scarlet Fever ) અથવા તો(Typhoid Fever ) તાઇફોઇડ તાવમાં દીલની ગરમી અતિશય હોવાથી આખું દીલ થંડું કરવાની જરૂર રહે છે. એવી વખતે ઠંડા પાણી સાથે થોડો સરકો ભેલીને તેથી કરીને સ્પંજ કરવું ઘણું ફાયદાકારક છે. એવી રીતે સ્પંજથી લગાડીને પછી બેથી ત્રણ મિનિટ સુધી રહેવા દેવું કે જેથી કરીને ઘણી તાપ ઓછી થશે. એવી રીતે સ્પંજ કર્યા પછી 'ક્લીનીકલ થરમોમીતરથી' તાવ તપાસવી અને જો પહેલાં કરતાં ઉતરેલી માલમ ન પડે તો પછી થોડું આઇસ નાખી નેતનો કટકો થોડો નીચોવીને દરદીનાં બદનની આસપાસ વીંટાળવો તથા ગરમ થાય ત્યાં સુધી રહેવા દેવો. એટલી સંભાળ રાખવી કે દરદીને પવન લાગે નહિ તેમજ તેના બિછાના ઉપર પાણીથી અસર નહિ થાય તેથી ચામડું નાખવું. જ્યાં સુધી ઘટતી ગરમી ઓછી થાય ત્યાં સુધી એમ કરવું. બનતાં તલક બરફ વાપરવું નહિ, કારણ સરકા સાથ ભેળેલું પાણીજ ઘણી સારી અસર કરવામાં ફત્તેહમંદ નિવડે છે.

## સાધારણ ભીનાસ કેમ આપવો.

ચોકસ ( internal ) અંદરખાનેના દરદોને માટે તેમજ ચોકસ ઘાઓને માટે બાહેરથી સાધારણ ભીનાસ આપવાની જરૂર પડે છે. અથવા તો સુતરના કટકાઓ ગરમ પાણીમાં ભીંજવીને લગાડવામાં આવે છે. એ કટકાને અંગ્રેજીમાં 'compresses' કમપ્રેસીસ કહે છે. એ 'કમપ્રેસીસો' ને પછી રેશમી કપડામાં વીંટાળીને જોઇતા ભાગ ઉપર ફ્લૅનલથી કરીને બાંધવામાં આવે છે. ગળાંના સોજા તથા એવીજ કીસમનાં બીજાં દરદો ઉપર એ 'કમપ્રેસીસો' અતિ ઉપયોગી થઇ પડે છે. ગળાંના સોજા વખતે એ 'કમપ્રેસીસ' ને હડપચી આગળથી બાંધી ઉપર બે કાનને અંદર લઇ માથાંપર તાળવાંવેર લઇ ત્યાં બાંધવા. જો એક ઘાની ઉપર

બાંધવું હોય તો તેને ડબલ કરવું નહિ. 'કમપ્રેસીસ' કાંઈ વારંવાર બદલવો પડતો નથી, જો 'oiled silk' યાને તેલ લગાડેલું રેશમી કપડું બરોબર રીતે બાંધેલું હોય તો ૧૨ કલાક સુધી બદલવાની જરૂર પડતી નથી.

(Treatment by counter-irritation) એટલે જો કાંઇ અંદરના ભાગમાં સોજો થયો હોય અથવા તો લોહીનો જમાવ થયો હોય તો તે મટાડવાને બહારની ચામડીપર કાંઇ જલદ ચીજ લગાડવી. જેથી અંદરનો સોજો અથવા લોહીના જમાવ દુર થઇ જાય છે. એ સબબથી રાઇની પોલટીસ, તરપેનટાઇન, આમોનિયા, આયોદીન વિગેરે દવાઓ બાહારની ચામડીપર વાપરવામાં આવે છે જેથી અંદરનો સોજો અથવા લોહીનો જમાવ નિકળી જાય છે.

## જલદ લગાડવાની દવા.

ચોપડવાની દવા એક નર્સે હુશિયારી અને અસરકારક રીતથી લગાડવી જોઇએ. હાથમાં કાંઇ પણ પહેરવા વગર ખુલ્લા હાથે લગાડવાથી બહુ અસરકારક નિકળે છે. પહેલાં હાથની હથેલી ગોખલા જેવી બનાવી તે ભાગપર નરમ પણ નિયમિત રીતે ચામડીપર મસળવું. હવે દવા ચોળતી વખતે ગોળગોળ રીતે હાથ લેવા અથવા તો સીધા ઉપર હેઠે હાથ લેવા તે જે ભાગપર લગાડવામાં આવે તેની ઉપર આધાર રહે છે, કેટલાક કેસમાં એકજ રીતે સીધા હાથે લગાડવું અને હાથ ઉચકી પાછું તે જગાથી શરૂ કરવું પડે છે. છાતી તથા (abdomen) પીઠના ભાગપર દવા લગાડતી વખતે હાથ ગોળગોળ ફેરવવો ઘણો ઉપયોગી છે; જો પીઠનાં નીચલા ભાગ ઉપર ચોપડવાની જરૂર હોય તો ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર એમ હાથ ફેરવવો; પણ જો હાથ તથા પગ ઉપર દવા ચોપડવી હોય તો નીચેથી ઉપર હાથ લેવો. હવે કેટલીક (liniment) લગાડવાની દવા કેટલી લેવી તથા કેટલો વખત સુધી લગાડવાનું ચાલુ રાખવું તે તે દવાની જાડાઇ તથા પચવાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. હમેશાં કાંઈ પણ દવા ચોપડવામાં આવે છે તો તેથી ઘણી અગવડ લાગે છે; તેથી જો લાંબો વખત સુધી ચોપડયા કરવામાં આવે તો દરદી કાંઇ અગણમો બતલાવતું નથી, પણ જો નર્સને લાંબા વખતની ટેવ ન હોય તો થોડી મિનિટમાં તે થાકી જાય છે

## (Mustard Plasters) રાઈનું પલાસતર.

એક બ્રાઉન પેપરનો કટકો, થોડી ઘડી વાળેલું શણનું કપડું અથવા તો સઉથી સરસ થોડાં 'તીસ્યુ પેપર' ઉપર થોડી રાઇ પાણી સાથ ભીંજવીને ખુબ મીક્ષ કરીને લગાડવી. રાઇ સરખી રીતે $\frac{1}{10}$ ઈંચ જેટલી જાડી લગાડવી. ચામડી ઉપર મુકયા આગમજ તે બ્રાઉન પેપરના ખુણાં બરોબર વાળવાં કે જેથી કરીને દરદીના શરીર ઉપર રાઇ પડે નહિ, પછી તે રાઇના પલાસતર ઉપર પાતલું મલમલ જેવું કપડાનું પડ કરીને પછી જ્યાં મારવુ હોય ત્યાં મારવું. ઘણું ખરૂં પંદરથી વીશ મિનિટમાં જોઇતી અસર થશે. એ રીતે રાઇના પલાસતરથી કરીને ગરમી તથા ભીનાસ એકી વખતે મળે છે.

## (Mustard Poultices) રાઈની પોલટીસ.

કેટલીક વખતે અળસીના આટા સાથે રાઇ ભેલીને પોલટીસ બનાવવામાં આવે છે. એક બચ્ચાંને માટે ૧) ભાગ રાઇ તથા ૩) ભાગ અળસીનાં આટાથી બનેલી પોલટીસ, ઉપયોગી છે. એ રીતે બનાવેલી પોલતીસ સેક તરીકેનું, પોલટીસ તરીકેનું તથા પલાસ્તર તરીકેનું કામ બજાવે છે. એ પોલતીસ નીચલી રીતે બનાવવી.

પેહેલાં ઉપર લખેલા પ્રમાણુ પ્રમાણે થોડી રાઇ લઇ તેને સારી રીતે ઠંડા પાણીમાં મીક્ષ કરવી, પછી તેમાં ઉકળતું પાણી રેડતાં જઇ જેમ અળસીની પોલતીસ બનાવવાની સમજ આમલ આપી ગયા છીએ તેમ અળસીનો આટો આસ્તે આસ્તે નાખીને ખુબ ડોહવવો. અથવા તો પેહેલાં અળસીની પોલતીસ બનાવી ને પછી તેમાં રાઇ નાખીને ખુબ હલાવવું જે ચીજ એક નર્સે ખુબ ધ્યાન રાખવાની છે તે એ છે કે તેને રાઇની સાથે સારી રીતે મેળવવી. કારણ જો બરોબર મેળવવામાં આવી ન હોય તો રાઈ ઘટતી અસર કરશે નહિ. એવી રીતે રાઇની પોલતીસ બનાવીને અળસીની પોલતીસની માફક ચામડી ઉપર મુકવી. આ રીતે બનાવી પોલતીસ એક કલાક સુધી દરદીથી ખમી શકાશે.

## Turpentine Slough.

થોડું તરપીનતાઇન ફ્લૅનલનાં કટકા ઉપર છાંટીને પછી કરવામાં આવે છે. કેટલું તરપીનતાઇન લેવું તે કેવી રીતે વાપરવું તે ઘા ઉપર

આધાર રાખે છે. સાધારણ રીતે અરધો મોટો ચમચો એક ચોરસ ફુટ જેટલા ફ્લૅનલનાં કટકા ઉપર છાટેલું બસ છે. નર્સે સંભાળ રાખવી કે તરપીન-તાઇન બરોબર રીતે ફ્લૅનલના કટકા ઉપર સઘળે પંઠરાયલું હોવું જોઇએ, તેમજ કાનને અંદર લઇ માથાપર તાળવાંવેર લઇ ત્યાં બાંધવા, જે એક ઘાની ઉપર ચામડી ઉપર મુકવા આગમજ દંડો થઇ ગયલો હોવો જોઇએ. જ્યાં સુધી ઘટતી અસર થાય નહિ ત્યાં સુધી એમ કરવું ચાલુ રાખવું.

## Lotions.

જેમ સાધારણ રીતે ફકત પાણી બદનના ચોકસ ભાગો ઉપર ભીનાસ રાખવાને માટે વાપરવામાં આવે છે તેમ "લોશન" વપરાય છે, કેટલીક વખત લોશનથી ભીંજવેલા કપડાં ઉપર 'Oiled silk' તેલ લગાડેલું કપડું વીંટાળવામાં આવે છે, પણ સાધારણ રીતે ખાલી કપડુંજ વપરાસમાં લેવામાં આવે છે. જ્યારે આંખ ઉપર લોશન મુકવું હોય ત્યારે સગવડ પડે તેટલો નાનો કપડાંનો કટકો ઉપયોગમાં લેવો. બરોબર અસર કરવાને માટે વારંવાર આંખની અંદર પણ લોશન જવું અગત્યનું થઇ પડે છે. તેવી વખતે આંખના પાંપણ જરા ઉપર કરીને થોડાં ટીપાં નામવાં. જો સંભાળથી એમ કરવામાં આવે તો દરદીને કોઇ પણ પ્રકારની ઇજા પામવાની ધાસ્તી રહેતી નથી.

## Ear-syringe—કાનની પીચકારી.

કેટલાંક કાનનાં દરદોને ગરમ પાણી અથવા તો દવા નાખેલા પાણીથી પીચકારીની મદદવડે ધોવામાં આવે છે. એક ઇંડયા રબરની બૉલ સાથની બનાવેલી પીચકારી ઘણી ઉપયોગી છે. એ પીચકારી પેહેલાં બૉલ દાબી તેની હવા કાઢી નાખીને પછી પાણી અથવા દવાથી ભરવામાં આવે છે. જ્યારે આખો બોલ દવા અથવા પાણીથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ભરાય છે ત્યારે તે બોલ ધીમે ધીમે દાબવાથી તેમાંની પ્રવાહી કાનના પડદા તલક જઇને પાછી આવે છે. જો બચ્ચાંઓના કાનને પીચકારી વડે ધોવા હોય તો તે નહાતી વખત સારી રીતે કરી શકાય છે. તે વખતે બાળકો ટબમાં બેઠેલાં હોવાથી કાનની નીચે વાસણ ધરવાની કડાકુટ પડતી નથી. પણ બચ્ચાંને પાણીમાં લાંબો વખત રહ્યાથી સરદી ન થાય તેની સંભાળ લેવી.

## ગળામાં કેમ દવા લગાડવી.

જો ગળામાં દવા લગાડવાની જરૂર પડે તો એક ઉંટના બાલની પીછી વડે લગાડવામાં આવે છે. તે પીછીનો હાથો સીધો હોવો જોઇએ. જો બાળકને બરોબર મ્હોઢું ઉઘાડતાં શિખવવામાં આવ્યું હોય તો ઠીક પણ જો તેમ ન હોય ને જડબાં વચમાં આવવાને લીધે ગળું દેખાતું ન હોય તો ચમચાના હાથાથી જડબાંને દાબીને લગાડવું. નર્સે તે દરદી બાળકને એક બારી તરફ મ્હોં કરાવીને બેસાડવું તથા ડાબા હાથ વડે ચમચાના હાથાથી જડબાં દાબી જમણા હાથે ગળાંમાં પીછી વડે દવા લગાડવાનું શરૂ કરવું. જો જલદીથી અને સફાઇથી ગળાંમાં દવા લગાડવામાં આવી હોય તો ગળાંને કાંઇ પણ ઇજા પહોંચવાની ધાસ્તી નથી, તેમજ બાળકને પણ કંટાળો થતો નથી.

## The Application of leeches, જળો મુકાવવી.

ઘણીકવાર દુખારો મટાડવા અથવા તો સોજો ઉતારવાને માટે જળો મુકાવવી ઘણી અગત્યની થઇ પડે છે. જો જળોને બરોબર વળગાડવી હોય તો પેહેલાં જે ભાગ ઉપર જળો મુકવાની હોય તે ભાગને સાબુ તથા ગરમ પાણીથી ધોઇ, સુકાવીને પછી થોડું દુધ લગાડીને ભીનો કરવો. પછી નર્સે ઘટતી જળોને તેના દાબડામાંથી કાઢીને તે ભીના ભાગ ઉપર ચપળાઇથી મુકી દેવી, સંભાળ રાખવાની જરૂર છે કે નર્સના આંગળાં ઉપર તે વળગી પડે નહિ. જ્યારે ચોકસ ભાગ ઉપરજ જળો વળગાડવાની જરૂર હોય ત્યારે જળોને એક વાઇન ગલાસમાં નાખીને તે વાઇન ગલાસનું મ્હોં તે ભાગ ઉપર જ્યાં સુધી જળો વળગે નહિ ત્યાં સુધી ઉંધું રાખવું. એક વખત જળોએ કરડયા પછી જ્યાં સુધી વળગી રહે ત્યાં સુધી છેડવી નહિ. પણ જો જોઇએ તે કરતાં વધુ વખત જળો વળગી રહે તો પછી થોડું નીમક તેઓનાં દીલપર નાખવાથી તરત છુટશે. ઘણીક વખત જળો છુટયા પછી તેઓએ ડંખ મારેલા ભાગમાંથી લોહી વહે છે. તેવી વખતે નર્સે તુરત એક કપડાંની કાપલી મુકી તે ઉપર એક રૂમાલ બાંધવો. જો તેમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવાનું ચાલુ રહે તો પછી એક આઇસની નાની ગાંગડી ઘા ઉપર મુકવી.

## Precaution relating to Infectious diseases.

## ઉડતા રોગો સામે બચાવ.

જ્યારે એક ઘરમાં એકુ માણસને ઉડતો રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે નર્સની તે દરદીને અલાયદી જગામાં રાખવાની ફરજ છે કે જેથી કરીને સાજા માણસોમાં તે રોગ લાગુ પડે નહિ. બને તો દરદીને એક યા બે ઓરડા અલાયદા કરી આપવા. જો બની શકે તો આખો માળ આપવો સલાહકારક છે. એક ઉડતા રોગવાળા દરદીના ઓરડામાં કાંઇ પણ કારણે નર્સ સીવાય કોઇપણ માણસે જવું નહિ. જો બની શકતું હોય તો દરદીનો ઓરડો તથા માળની આસપાસ એક કલીકો, કંતાન અથવા એવાજ કોઇ ધોવાઇ શકાય એવા કપડાંનો પડદો કરી લેવો તથા તે પડદો હમેશાં (Sanitas Fluid) સેનીતાસ-ફલુઇડ, (Carbolic Acid) કારબોલીક આસીડ અથવા તો (Phenyle) ફીનાઇલથી ભીનો રાખવો. ઉપલી દવાઓમાંનો ૧ ભાગ તથા પાણી ૩૦ ભાગ મેળવીને લગાડવું. એવીજ રીતનો એક પડદો દરદી તથા નર્સના વપરાસમાં આવતા ઓરડાઓમાં પણ રાખવો. દરેક નર્સ કે જે એક ઉડતા રોગથી પીડાતા દરદીની સારવારમાં હોય તેને દરરોજ ઓછામાં ઓછો એક કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું અતિ જરૂરનું છે. જો એક નર્સ ફરવા નહિ જાય તો તેણી જરૂરને વખતે તેણીની મદદની અતિ જરૂર હોય ત્યારે સીક પડી જવાની ધાસ્તી રહે છે. આખાં ઘરની હવા સ્વચ્છ રાખવાને માટે સઘળાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં અને જો હવા ઘણી સરદ ન હોય તો રાતે પણ બારણાં બારી ઉઘાડાં રાખવાં.

## ઉડતા રોગમાં 'ડીસઇનફેકટંટ'નો ઉપયોગ.

ખરી રીતે જોતાં 'ડીસઇનફેકટંટો'માં ઘણો ભરૂસો રાખવો સારો નથી. ચોખ્ખા હવાના મોજાઓ તથા બને તેટલો તડકો જેટલો એક ઉડતા રોગના દરદનો નાશ કરી શકે છે તેટલો કોઇપણ પ્રકારનું 'ડીસઇનફેકટંટ' કરી શકતું નથી. 'ડીસઇનફેકટંટ' ત્યારેજ ઉપયોગી છે કે જ્યારે બરાબર પ્રમાણમાં તેને મેળવવામાં આવ્યું હોય તથા જ્યારે તેને ( Excreta ) યાને રોગિષ્ટ માણસનાં મળમૂત્રમાં નાખવામાં આવે. ત્યારે પણ આસપાસની હવા કે જે દમમાં લેવામાં આવે છે તે હવામાં

'ડીસઇનફેકટંટ' જીવ જેવો ફેરફાર કરી શકતું નથી. ધોવાઈ શકાય તેવાં કપડાં, બિછાનું, ખોળીયાં વિગેરેને ધોવા મોકલ્યા અગાઉ પાણીમાં ઉકાળવાં અગત્યના છે. પ્યાલાં, રકાબી વિગેરે કે જે દરદીના ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યાં હોય તે નર્સે 'કૉનડીસ ફ્લુઇડ' અથવા 'કારબોલીક એસીડ' સાથ વીશ ભાગ પાણી ભેલી બોળી રાખવાં.

ઉડતા રોગથી પીડાતા દરદીનું નહવાડેલું પાણી પણ ચોકસ ભાગ 'ડીસઇનફેકટંટ' નાખીનેજ ઓરડામાંથી બાહેર લઈ જવું.

આટલી સંભાળ રાખવા છતાં પણ નર્સ પોતાના કામ સર ઘરમાં જાય ત્યારે હાથ તથા મ્હોં 'કૉનડીઝ ફ્લુઇડ' તથા પાણીથી ન ધોય તો તે રોગ ઘરમાં ફેલાવાનો સંભવ રહે છે. તે માટે જ્યારે પણ નર્સને ઘરમાં બીજા ભાગોમાં જવું પડે ત્યારે ઉપલી દવા પાણી સાથ ભેળી હાથ ધોઇ નાખવા. દરદીના ઓરડામાંથી બીજા ઓરડાઓમાં જતી વખતે નર્સે પોતાના દીલ ઉપર એક "ઓવરકોટ" જેવું કપડું પેહેરવું અગત્યનું છે. સીક માણસના ઓરડાની બાહેર એક નર્સે કોઇ સાથ વાત કરવી નહિ, પણ થોડો વખત બાહેર ફરી આવ્યા પછીજ કાંઇ પણ કહેવું હોય તે કહેવું.

જ્યારે એક ઉડતા રોગથી પીડાતો દરદી (convalescent state) યાને તુરતનો સાજો થયલો હોય ત્યારે તેને બને તેટલા દીલપર થોડાં કપડાં સહિત બીજા ઓરડામાં લઇ જવો અને ૧ ભાગ 'કૉનડીઝ ફ્લુઇડ' તથા ૪૦ ભાગ પાણીની મેળવણીથી તેનું દીલ તથા બાલ ધોવા.

આ તકે એટલું કહેવું જરૂરનું છે કે ગમે તેવું પણ સરસ 'ડીસઇનફેકટંટ' હોય પણ તે તાજી હવાના સપાટા, તડકો તથા સંપૂર્ણ સુઘડાઇ જેટલું કરી શકે તેનો પા હિસ્સો પણ કરવાને તદન અશક્ત છે. તાજી હવા, તડકો અને સુઘડાઇ સઘલાં મળીને જેટલું કરવામાં બાકી રહ્યું હોય તેટલું 'ડીસઇનફેકટંટ' કદાપી પુરૂં કરી આપે; પણ 'ડીસઇનફેકટંટ' એકલુંજ ઉડતા રોગનો નાશ કરવામાં પુરતું નથીજ.

## (Abuse of Disinfection) ડીસઇનફેકટંટનો ગેરઉપયોગ.

જે રોગો ઉડતા નહિ હોય તે રોગોમાં 'ડીસઇનફેકટંટ' વાપરવું મિથ્યા છે. એવી વખતે 'ડીસઇનફેકટંટ' વાપરવું તે સુઘડાઇના સાહયા હેઠલ આળસુ રહેવા જેવું છે. સાધારણ રીતે કહેવાઇ શકાય કે જે નર્સ ઘણો થોડો 'ડીસઇનફેકટંટ' વાપરતી હોય તેજ નર્સ એક નર્સની ઉમદા કામ કરવાની લાયકાત દેખાડે છે.

# પ્રકરણ ૧૬ મું.

## દાક્તર આવે તે પહેલાંના જીવ બચાવવાના અને અકસમાત વખ્તેના ઉપાયો.

"She will have the pleasing satisfaction of knowing that she has gained that knowledge which may enable her at any moment to sooth the suffering, alleviate the pain and expedite the care of her child or to save the life of another."

"તેણીને ખુશાલી ઉત્પન્ન કરનાર સંતોષ ઉપજશે કે તેણીએ એક એવી કિસમનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કીધું છે કે જે તેણીને કોઇ પણ પળે દુઃખમાં શાંતિ ફેલાવાને, દરદો ઓછાં કરવાને અને બચ્ચાંને જલદીથી સાજાં કરવાને અથવા તો બીજાંઓની જીંદગી બચાવવાને શક્તિવાન બનાવી શકે."

હાલ ડૉકટરો તો વધ્યા જાય છે. પણ કેટલીક વખ્તે કેટલીક જગાઓપર ડૉકટરને આવતાં વિલંબ લાગે તેટલામાં અકસમાતથી પિડાતું આદમી મરણ પામે છે, અથવા તો લોહી વહેવાની અથવા ઝેરની અસર એટલી બધી થાય છે કે તેથી તેને બચવાનો થોડોજ સંભવ હોય છે. પણ જો કોઇ તે વખ્તે થોડા સારા ઉપાયો લે તો તે આદમીનો જીવ બચાવી શકે. એક સ્ત્રીના છોકરાંને અથવા તો કોઇ વ્હાલાંને અકસમાતથી જખમ થાય અને તેમાંથી લોહી એકદમ વહેતું હોય, અને પેલી સ્ત્રીને લોહી બંધ કરતાં આવડે નહિ તો ડૉકટર આવે તે અગાઉ તે આદમીનું ઘણું લોહી વહી જાય અથવા તો ઘણુંજ લોહી વહેવાથી મરણ થાય; પણ તે વખ્તે એક સ્ત્રીને ઉપાય આવડતા હોય તો પોતાના વહાલાંનો જીવ બચાવી શકે. એજ પ્રમાણે ઝેરી જાનવરના ડંખ થાય અથવા તો જાણ્યું અણજાણ્યું ઝેર

ખાવામાં આવે તે વખ્તના ઇલાજો જાણતી હોય તો તેણી કેવી આશીરવાદ સમાન થઇ પડે! તેણી પોતાના વહાલાંઓનો કેવી સંભાળથી જીવ બચાવી શકે, અને એ રીતે તેણી કેવી વહાલી થઇ પડે! જેમ સ્ત્રીને નર્સીંગ શિખવવાની જરૂર છે, તેમ જરૂરની વખ્તના અકસમાતના ઉપાયો જાણવાની પણ તેણીની ફરજ છે, કારણ તેણીને ઘરમાં બચ્ચાંને માટે એવું જ્ઞાન બહુ અગત્યનું થઈ પડે છે. બચ્ચાંને અકસ્માત તો થાય છેજ માટે એવું જ્ઞાન એક સ્ત્રીએ જરૂર અખત્યાર કરવું.

અકસમાતની વખ્તે, પોતાના ઉપાયો બહુ અસરકારક અને સંતોષ-કારક નિવડે તે માટે નિચલી બાબતોપર ધ્યાન આપવું બહુ જરૂરનું છેઃ

( ૧ ) શાંત, દ્રઢ અને સાવધ રહેવાની કોશેશ કરવી; અને કોઇ પણ ઉપાયો અજમાવો તે વખ્તે શું કરવાને ઇચ્છો છો તે વિષે મનને ચોકસ રાખજો. એક ઉપાય અજમાવાનો ઇરાદો કીધો કે શાંતિથી અને દ્રઢપણે તે વિચારપર અમલ કરો અને આજુબાજુના સુચવે તેપર ધ્યાન નહિ આપવું, જેથી મોડું નહિ થાય અને ઇજા થયલાનું દુઃખ વધે નહિ.

( ૨ ) તે દરદીને આશાયશ મળે તેવી જગાપર મુકવો અને બરડા પર સીધો સુવાડવો; પણ એમ કરવાથી જો દમ લેતાં મુશકેલી માલમ પડે તો માથાંનો ભાગ જરા ઉંચકવો.

( ૩ ) ગળાંના, છાતીના અને કમરના કપડાં ઢીલાં કરી નાખવાં.

( ૪ ) જો દરદીનું શરીર ઠંડુ થઇ ગયું હોય તો ધાબળી ઓઢાડવી અને દિલમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવા આખા શરીરની ચામડી મસળવી. પણ જો બહુ લોહી વહેવાથી શરીર ઠંડું થઇ ગયું હોય તો ધાબળી ઓઢાડી માત્ર આશાયશ આપવી. ગરમી આપનારૂં કાંઇ પિણું આપવું.

( ૫ ) જ્યારે દરદી તદન થાકીને સુસ્ત અથવા લોથ થઇ ગયો હોય અથવા તો વીસ મિનિટથી વધુ વાર બેશુદ્ધ હાલતમાં રહ્યો હોય તોજ થોડું જલ્લદ પીણું ( જેવું કે દારૂ વિગેરે ) આપવું. તેઓ વળી બહુજ થોડા પ્રમાણમાં આપવું.

## જખમ અથવા કાપમાંથી લોહીનું વહેવું બંધ કરવાનો ઉપાય.

નાના જખમોનો પણ બરાબર રીતે ઉપાય કરવામાં નહિ આવે તો વારંવાર ઘણાં ગંભીર પરિણામ ઉપજાવે છે. ગમે તેવો નાનો જખમ હોય તો પણ તેનો સારો ઉપાય કરવો જરૂરનો છે. તે જખમને જો ગરમ પાણી મળે તો તેથી સારી રીતે ધોવો. જો ગરમ પાણી મળી ન શકે તો ઠંડા પાણીને જખમ ઉપર થોડો વખત વેહેવા દેવું; પછી તે ઘાને શણના કપડાથી સારી રીતે લુછી નાખવો. એવી રીતે ધોવાથી ધુળ અથવા કાંઇ પણ જીવજંતુ ઘાપર પડયાં હોય તે નિકળી જાય છે. જો ધુળ અથવા ઉડતા રોગનાં જંતુઓ ઘામાં રહી ગયાં હોય તો વારંવાર ઘણાં નુકસાનકારક નીવડે છે. પછી ઘાની કિનારીઓને દાબીને સાથે મેળવીને ટાઇટ કટકો બાંધવો.

જો જખમ ઘણો મોટો તથા ગંભીર પ્રકારનો હોય તો તેની વધુ સંભાળથી ઉપાય કરવાની જરૂર છે. માનવીનાં બદનની અંદર ત્રણ જાતનાં લોહી રહેવાનાં ભાગો રહે છે: ( Blood-vessels ) ( ૧ ) ધોરી નસો. ( Arteries ) ( ૨ ) સાધારણ નસો. ( Veins ) ( ૩ ) દોરા જેવી અને કેટલીક વખત આંખે ન દીસે એવી નસો. (Capillaries). ( Arteries ) ધોરી નસો ઘણું ખરૂં ( Veins ) સાધારણ નસો કરતાં માંસથી ઢંકાયલી હોય છે, અને સાધારણ રીતે જે પણ નસો આપણને ચામડીમાંથી દીસે છે તે ધોરી નસો નહિ પણ સાધારણ નસો હોય છે. આ ત્રણે જાતની નસોમાં વહેતું લોહી જુદા જુદા પ્રકારનો રંગ ધરાવે છે; ધોરી નસમાં વહેતું લોહી ચળકતા લાલ રંગનું હોય છે. સાધારણ નસોમાંનું લોહી ઘેરા લાલ રંગનું હોય છે, જયારે બારીક નસોમાંનું લોહી ધોરી નસ અને સાધારણ નસોમાં ફરતાં લોહીની વચેનો રંગ ધરાવે છે.

લોહી જખમમાંથી કેવી રીતે વહે છે તથા કેવો રંગ ધરાવે છે તે ઉપરથી ક્યાંથી વહે છે તે શોધી કાઢવું સેહેલું થઇ પડે છે.

એક ધોરી નસના જખમમાંથી ચળકતું લાલ લોહી ફુંવારાની માફક ધારમાં વહે છે. ધોરી નસમાંથી નિકળતી ધાર સીધી વહેતી નથી

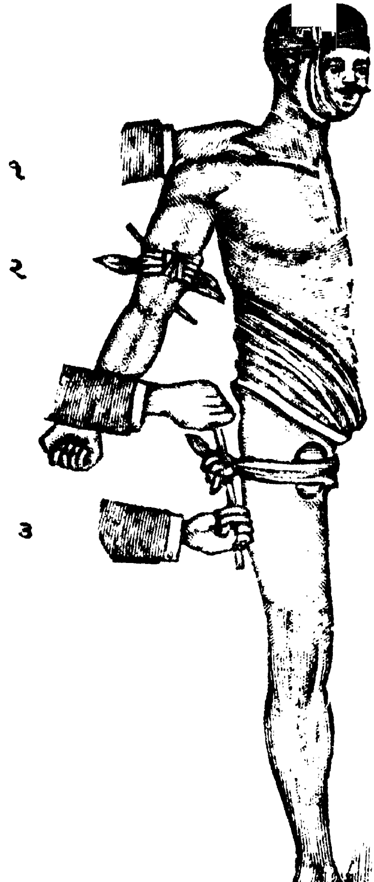
પણ ઉછાળા મારતી ઉડે છે, જ્યારે સાધારણ નસોમાંથી ઘેરૂં લોહી ધીમે વહે છે. એક ( Capillary ) યાને અતિ બારીક નસમાંથી નિકળતું લોહી ઘામાંથી થોડું નિકલી બંધ પડે છે. સાધારણ રીતે જો આપણો હાથ કે બદનનો કોઇ પણ ભાગ છોલાયો હોય અને તેમાંથી થોડું લોહી વહેતું હોય તો તે અતિ બારીક નસોનું જખમી થવું દેખાડે છે.

ઘણીક વખત કોઇ પણ જાતની નસમાંથી નિકળતું લોહી બરોબર રીતે દાબવાથી બંધ પડે છે. આ તબક્કે વાંચનારે અગત્યનું છે કે લોહી ( Veins ) સાધારણ નસોમાંથી થઇને ( Heart ) હૈડામાં જાય છે તથા હૈડામાંથી થઈને ( Arteries ) ઘોરી નસોમાં દાખલ થાય છે. ત્યારે જો ઘોરી નસો અને સાધારણ નસો જખમી થઇ હોય તો બન્ને નસો આગળ જુદી જુદી રીતે પાટો બાંધવો જોઇએ.

જો એક સાધારણ નસ જખમી થઇ હોય, અને તે જખમ ઉપર સાધારણ જોર વાપર્યા છતાં પણ લોહી બંધ ન પડે તો પછી જ્યાં જખમ પડયો હોય ત્યાંથી નજદીક **નીચેના ભાગપર** ટાઇટ પાટો બાંધવો. ધારો કે એક માણસનાં પગનાં ઘુટણ આગળની સાધારણ નસ જખમી થઇ છે તો પછી જાંગપર નહિ પણ જખમની જેમ બને તેમ નજદીક ટેટા ઉપર સીકડીને પાટો બાંધવો.

હવે જો એક ઘોરી નસ, આગળ બતાવી ગયા તે પ્રમાણે, જખમી થયલી માલમ પડે તો જખમની નજદીકના **ઉપરના ભાગપર** ટાઇટ પાટો બાંધવો. ધારો કે પેલાંજ માણુસની ઘુટણ આગળની સાધારણ નસ નહિ પણ ઘોરી નસ જખમી થઇ છે તો તેના જખમની જેમ બને તેમ નજદીકમાં જાંગ ઉપર પાટો બાંધવો.

જો બદનની બાહેરના ભાગમાંથી લોહી વહેતું હોય તો જખમ ઉપર ધીમેથી દાબવું અને તે જખમી ભાગને બદનની સપાટીથી ઉપર કરવો. જો જખમ પગમાં થયો હોય તો દરદીને ચતો સુવાડી તેનો પગ ઉંચકાવવો. જો જખમ નાનો હોય તો આંગળાંથી અથવા જો મોટો હોય તો રૂમાલ અથવા એવીજ નરમ ચીજથી હળવેથી દાબવો.




સમજ માટે જુઓ પાનું ૪૧૫.

આ ચીત્ર ધોરી નસ (artery) ફાતી હોય તેનું છે.

૧. માથાંની ધોરી નસ જોખમાઇ હોય તો આ પ્રમાણે નસ દાબવી.

૨. હાથની ધોરી નસ ફાટી હોય તો આમ પાટો બાંધવો.

૩ પગની ધોરી નસ ફાટી હોય તો આ રીતે પાટો બાંધવો.

એમ કરવા છતાં પણ જો લોહી વહેવું બંધ ન પડે તો પછી રૂમાલને ગાંઠ વાળી તેમાં એક લાકડી ખોસીને બને તેટલા વળ આપીને જો ધોરી નસ જખમી થઇ હોય તો જખમની ઉપર તથા સાધારણ નસ જખમ પામી હોય તો જખમની નીચે બાંધવો.

## માથાંની ખોપરીનું જખમી થવું.

જો માથાંની ખોપરી જખમી થઇ હોય અને લોહી નિકળતું હોય તો તે જખમ ઉપર કપડાંનો કટકો અથવા રૂમાલ દાબવાથી લોહી બંધ થશે,

મ્હોં અથવા તો દાંતમાંથી લોહી નિકળતું હોય તો તે પણ ઉપલી રીતે બંધ પડશે.

## દરદી ભાગમાંથી લોહી વહેતું કેમ બંધ કરવું ?

જો પાઠું, મોટા ફુલ્લા અથવા એવાજ દરદમાંથી લોહી બહુ વહેતું હોય તો ( Styptic wool ) " સ્તીપતીક વુલ " થી બંધ કરવું. એ " સ્તીપતીક વુલ " નીચે પ્રમાણે બનાવવું. :—

થોડું રૂ અથવા રૂનું કપડું લેવું અને તેને ફટકીનાં પાણીમાં ઘણા દહાડા બોળી થોડો વખત રાખીને પછી સુકવવું. એવી રીતે સુકવેલું રૂ અથવા રૂનું કપડું દરદી ભાગમાંથી વહેતું લોહી બંધ કરવામાં ઘણું ફત્તેહમંદ છે. જો એવી રીતનું કપડું જરૂરી વખત ન મળે તો પછી શણ અથવા ઉનના કપડાને પાણીમાં ભીંજવી જખ્મ ઉપર મજબુત બાંધવું,

## ( Varicose Veins ) પગનાં ટેટાં આગળની નસોનું ફાટવું.

જે માણસો ઘણો ભાર ઉંચકે છે તથા ગરીબાઇને લીધે બને તે કરતાં વધારે ચાલે છે તે લોકોમાં પગના ટેટાંની નસો ઘણી વખ્તે ફાટે છે. જ્યારે પણ પગના ટેટાં ઉપરની નસો ફાટે ત્યારે દરદીને સુવરાવી તેનો પગ ઉંચો કરાવવો તથા જખમી થયલા ભાગની નીચેના ભાગપર પાટો બાંધવો.

## નસકોરી ફુટવી.

જો કાંઇ વાગવાથી અથવા તો કાંઇ પણ કારણથી નાકમાંથી લોહી વહે તો નાક ઉપર ઠંડું પાણી તથા આઇસ ફેરવવું. કેટલાકો વારંવાર નસકોરી ફુટવાથી પીડાય છે, અને બચ્ચાંઓમાં પણ નસકોરી ફુટવાની વાત આપણે વારંવાર સાંભળ્યે છીએ. એવી વખ્તે દરદીને તેની પીઠપર

શાંતિથી સુવા દેવું અને આઈસનું પાણી તેની ગરદનના પાછળા ભાગ ઉપર લગાડવું. તેના નાક ઉપર આઇસના પાણીથી ભીંજવેલું કપડું મુકવું. જો એમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવું ચાલુ રહે તો પછી દરદીના નાકની અંદર સંભાળથી 'સ્તીપતીક વુલ'નું કપડું દોરી વડે બાંધી દાખલ કરવું.

## લોહી સાથની ઓકારી.

જો એક માણસ લોહી ઓકે તો તે કલેજાંના નાસુર અથવા ખઈની નિશાની છે. એવી વખ્તે દરદીને બને તેટલું શાંત રાખવું, અને કાંઇ પણ કારણે બોલવા દેવું નહિ. જેમ બને તેમ મોટા જથામાં ચોખ્ખી, તાજી હવા દમમાં લેવા દેવી તથા આઇસ પાણી અથવા દુધ ને આઇસ પિવાડવું. જો વધું લોહી ઓકે તો છાતી ઉપર ભીંજવેલો દુવાલ પાથરવો અને જો લોહી ફેફસાંની કોઇ નસ ફાટવાથી નિકળતું હોય તો ત્રણ ચમચા તરપીનતાઇન એ બાટલી ઉકળતાં પાણી સાથે મેળવવું અને તેનો બાફ દરદીને લેવા દેવો. એ બાફ લીધાથી લોહી પડવું તુરત બંધ થશે.

કેટલીકવાર લોહી જવાથી માણસ નબળું થઇ જાય છે અને કોઇવાર બેશુદ્ધ પણ થાય છે. તે વખતે બીવાનું કાંઇ કારણ નથી, કારણ દરદીને એ રીતે શાંતિ મળ્યાથી લોહી જોસમાં ફરતું નથી અને તેથી જખમી થયલા ભાગ ઉપર લોહી બંધાઇ જાય છે. તોપણ જો જખમી થયલું માણસ વધારે નબળું થયું હોય અથવા તો વધુ વખત બેશુદ્ધ રહે તો શુદ્ધિ તથા શક્તિ લાવવાના ઉપાય કામે લગાડવા. (Aconitum crude tincture) એકોનીતમ નામની દવાના ૨ ટીપાં એક અરધાં ગલાસ પાણીમાં નાખી, તેમાંનો એક એક ચમચો દર પાંત્રિસ મિનિટ (જેવો કેસ હોય તે પ્રમાણે) આપવો, જેથી લોહી છાતીમાંથી યા બીજા અંદરના અવયવમાં બહાર મ્હોં યા પેટને રસ્તે પડતું નરમ પડી જશે.

# તુરત વેળાના ઉપાયોનો કોઠો.

## જખમમાંથી લોહી વહેવું બંધ કરવાની રીત.

**સાધારણ નસ ફાટે ત્યારે કાળું ધીમે વહેતું લોહી નિકળે છે.**

**ધોરી નસ ફાટે ત્યારે લાલ, ચળકતું ફુવારાની માફક ઉડતું લોહી વહે છે.**

| જખમી થયલો ભાગ. | પાતો બાંધવાની જગા. |
|---|---|
| કપાળ, માંથાની કોઇ પણ બાજુ, આંખ, ગાલ અથવા શરીરના કોઇ પણ ગોળ ભાગ ઉપરનો જખમ. | પાટાનો વચલો ભાગ જખમ ઉપર રહે તેમ પાટો બાંધીને તે ભાગ ઉપર વિંટાળી જખમની ઉપર ગાંઠ વાળવો. |
| બદનના કોઇ પણ ભાગની સાધારણ નસ (vein) નો જખમ. | જખમી થયલા ભાગ ઉપર તેમજ જખમની **નીચે** સીકડીને પાટો બાંધવો. જો એક પાટાથી લોહી બંધ ન થાય તો તેથી જરા **નીચે** બીજો પાટો બાંધવો. |
| બદનના કોઇ પણ ભાગની ધોરી નસ (artery) નો જખમ. | જખમી થયલા ભાગપર તેમજ જખમની **ઉપર**ના ભાગપર પાટો બાંધવો. જો લોહી વહેવું કમતી ન થાય તો બેથી ત્રણ પાટા એકેકથી જરા **ઉપર** બાંધવા. |
| પગની ધોરી નસ (artery) નો જખમ. | જખમની ઉપર તેમજ જાંગ (thigh) ના વચળા ભાગપર, તેમજ કાતરા આગળ તેમજ ગુંઠણની નીચે પાટો બાંધવો. પગ શરીરની સપાટીથી ઉંચો રાખવો. |
| હાથની ધોરી નસ (artery) નો જખમ. | નાડી (pulse) ઉપર, જખમ ઉપર, તેમજ હાથની બાજુના વચલા ભાગ ઉપર, પાતો બાંધવો. હાથ ઉંચો રાખવો. |
| પગ અથવા હાથની સાધારણ નસ (vein) નો જખમ. | પગ અથવા હાથ શરીરની સપાટીથી **નીચો** ધરવો, અને જખમથી બે કે ત્રણ ઇંચ **નીચે** પાટો બાંધવો. |
| પગ અથવા હાથની ધોરી નસ (artery) નો જખમ. | પગ અથવા હાથ શરીરની સપાટીથી **ઉંચો** રાખવો અને જખમની બે કે ત્રણ ઇંચ **ઉંચે** પાટો બાંધવો. |

## સુચના.

જ્યારે પણ લોહી વહેતું હોય ને આપણને ઘભરાટમાં બરોબર માલમ ન પડે કે ધોરી નસ ફાટી છે કે સાધારણ નસ જખમી થઇ છે, ત્યારે દહાપણ ભરેલો રસ્તો એજ છે કે બન્ને જખમી થયા હોય તેમ ઇલાજ કરવા. ખુદ તે જખમની ઉપર પાટો બાંધવા કદી પણ વિસરવું નહિ, તેમજ જખમની ઉપર તેમજ જખમની નીચે પાટાઓ બાંધવા.

## દાઝી જવાનો ઉપાય.

આતશ અથવા તો ગરમ નક્કર પદાર્થના સમાગમથી માણસની ચામડી તથા માંસ બળે છે. બળવાથી થયલો જખમ તે ભાગ કેટલો વખત ગરમ ચીજ સાથ સમાગમમાં રહે છે તથા તે ચીજ કેટલી ગરમ છે તે ઉપર આધાર રાખે છે. બળી ગયલો ભાગ માત્ર લાલ થઇને રહે છે અથવા તો ચામડી તથા માંસ તદન બળી જાય છે. કેટલીક વખત ગરમ પ્રવાહી પડયાથી પણ ચામડી તથા માંસ બળે છે. સાધારણ રીતે, ગરમ પાણીથી થયલા જખમ કરતાં ગરમ દુધ તથા તેલથી થયલા જખમો સાજા થતાં બહુ વાર લાગે છે તથા વધારે ગંભીર પ્રકારના હોય છે. ગરમ પ્રવાહીથી થયલી એક ઇંચ જેટલી જગા ઉપરની ગંભીર ઇજા, પાંચ ઇંચ જેટલી જગા ઉપર સાધારણ ઇજા જેટલી ભય ભરેલી હોય છે. જો ગરમ નક્કર પદાર્થ અથવા તો પ્રવાહીની અસરથી દાઝેલા ભાગપર ઘા પડયો **ન હોય તો** (Washing Soda) વોશીંગ સોડાના ફુકાં પાણીથી ધોવો. બીજા જે ઉપાય દાઝી ગયા વખતે લેવાની જરૂર છે તે:—

( ૧ ) ઇજા પામેલા ભાગ ઉપર હવા લાગતી અટકાવવાને માટે અલસીનું અથવા મીઠું તેળ રેડવું જરૂરનું છે.

( ૨ ) ઇજા પામેલા ભાગ ઉપરથી સાવચેતીથી સઘળા કપડાં કાઢવાં. જો કપડું જખમ ઉપર વળગી ગયું હોય તો આસપાસથી કપડું કાપી વળગેલાં કપડાં ઉપર તેળ રેડવું. પણ તે કપડું કાઢી નાખવાની કોશેશ કરવી નહિ.

( ૩ ) થેાડેા રૂ, અળસી અથવા તેા સ્વચ્છ મીઠાં તેળમાં ભીંજવીને જખમી ભાગ ઉપર લગાડવું અને એ રીતે વારંવાર લગાડવાની સંભાળ લેવી. ( Carron Oil ) 'કેરન ઑઇલ' કે જે સરખે ભાગે ( lime-water ) ચુનાનું પાણી તથા ( linseed oil ) અળસીનું તેલ ભેળીને બનાવવામાં આવે છે તે કોઇ પણ રીતે બળી ગયલા ભાગ ઉપર ઘણું ફાયદાકારક છે. બળી ગયલા ભાગ ઉપર અળસી, સેલૅડ, બદામ, દોઢી, એવી વનસ્પતીનું તેળ વાપરવું, પણ ખનિજ તેલ જેવું કે (parafine) " પેરેફીન " અથવા ( naphtha ) ગ્યાસલેટ કદી પણ વાપરવું નહિ.

હિંદુસ્થાનની સ્ત્રીઓનેા પેાષાક ગરમીની રૂતુને લીધે જલદીથી ભડકેા લઇ ઉઠે એવા હેાય છે. જ્યારે પણ કપડાં ભડકેા લઇ ઉઠે ત્યારે સમયસુચકતા વાપરવી અતિ અગત્યની છે. યાદ રાખવું કે જેમ હવા જાસ્તી જથામાં મળે તેમ બળવું વધવા માંડે છે, તેથી કરીને એક બળતાં માણસ અથવા તેની આસપાસનાંઓએ જે પેહેલી ચીજ કરવાની છે તે એ છે જે બળતી ચીજ તરફ આવતેા હવાનેા જથેા એાછેા કરવેા. એવી વખતે બળતું માણસ ગભરાઇને દેાડવા માંડે છે અને તેથી કરીને મૂર્ખાઇથી મદદ મેળવવાને બદલે પેાતાના શરીરને વધારે ગંભીર ઇજા પહેાંચાડે છે. એવી વખતે જમીન ઉપર ગબડવા માંડવું તથા ધાબળી અથવા એવી કાંઇ ચીજ એાઢી લેવી. ગરમ પ્રવાહી અથવા નક્કર પદાર્થથી દાઝી ગયલા માણસને ચાહ, કાફી, કેાકેા એવુંજ કાંઇ પીણું ગરમ ગરમ પીવા આપવું.

## જાનવરેાનું કરડવું.

બીલાડાં તથા કુતરાં જેવાં તિક્ષણ દાંત ધરાવનારાં જાનવરેા, કેટલીક વખત માંસમાં નાકું પાડે છે, માંસ ચીરી નાખે છે, અથવા ચામડીમાં ( abrasions ) યાને ઘસારેા પાડે છે. જ્યારે કેાઇ જાનવરે કરડિયું હેાય અને ઘણી વેદના થતી હેાય, તે વખતે ગરમ શેક અથવા પેાલતીસ ઘણી ઉપયેાગી થઇ પડે છે. કુતરાનાં કરડવાને માટે લેાકેામાં ખેાટેા ગભરાટ છે, કારણ કે જ્યાં સુધી કરડનાર કુતરેા

પોતે ( hydrophobia ) હડકવાથી પીડાતો ન હોય ત્યાં સુધી તેના કરડવાથી કાંઇ પણ જીવ જેવી ઇજા થતી નથી.

સલામતીને ખાતર કરડેલો ભાગ બાળી નાખવો જોઇયે. જો બને તો તુરત ઠંડા પાણીથી કરડેલો ભાગ ધોઇ નાખી તેમાં 'કારબોલીક એસીડ' થોડી નરમ બનાવીને નાખવી.

## સાંપનો ડંખ.

હિંદુસ્થાનમાં જોકે ૨૦૦ જાતના સાંપ મળી આવે છે, તોપણ માત્ર ૩૦ જાતના સાંપ ઝેરી હોય છે. જ્યારે સાંપના કરડવાથી જો બે દાંતનાં સાંપ દીસે તો ધારવું કે સાંપ ઝેરી છે, પણ જો બેથી વધારે દાંતનો સાંપ માલમ પડે તો હમેશાં જાણવું કે સાંપ ઝેરી નથી. સાંપના ડંખને માટે ઘણા ઉપાયો ફરમાવવામાં આવે છે, પણ નીચલો ઉપાય વધારે કારગત લાગશેઃ—

જેમ બને તેમ જલદી સાંપે કરડેલા ભાગથી થોડે ઉપર એક દોરી મજબુત રીતે બાંધવી કે જેથી કરી ઝેર સાથ ભેળાયલું લોહી હૈડાં તરફ જાય નહિ. પછી ડંખ મારેલા ભાગને એક નાનાં હથીઆરથી કાપ મુકવો ને બને તેટલું લોહી ચુસી લીધેલું ઘણો ફાયદો કરશે; પણ ચુસનારે સંભાળ રાખવી કે તેનાં જડબાં તથા હોઠમાં કશો પણ ઘસારો હોય નહિ. સાંપના ઝેરમાં એવી ખુબી છે કે જ્યાં સુધી તે માણસના લોહી સાથ મળી જતું નથી ત્યાં સુધી કોઇપણ રીતે માણસને ઇજા પમાડતું નથી. સાંપનું ઝેર કાઢીને જો પીવામાં આવે તોપણ તેથી તે પીનારને તેથી ઇજા થઇ શકતી નથી. બને તેટલું લોહી ચુસી કાઢયા પછી થોડું (Liquor Ammonia) 'લીકર એમોનીયા' તે જખમમાં રેડવું તથા નીચે પ્રમાણે તેજ દવા વખત ખોયા વગર પાણીમાં ભેળી આપવીઃ—

| | | | |
|---|---|---|---|
| | મોટાં માણસને | ૩૫ ટીપાં | પાણીમાં |
| ૧૨ થી ૧૫ | વરશનાં બચ્ચાંને | ૨૦ થી ૨૫ | ,, ,, |
| ૮ ,, ૧૨ | ,, | ૧૫ ,, ૨૦ | ,, ,, |
| ૪ ,, ૮ | ,, | ૧૦ ,, ૧૫ | ,, ,, |
| ૪ વરશ સુધીનાં | ,, | ૩ ,, ૧૦ | ,, ,, |

જો સાંપે કરડેલા માણસનું માથું ધુમતું હોય અથવા ભારી લાગતું હોય તો ઉપર જણાવેલી દવા ઉપર જણાવ્યા માફક ઉમરનાં પ્રમાણમાં દર ૧૨ મિનિટે જ્યાં સુધી માથું નરમ પડે ત્યાં સુધી આપવું. માથું નરમ પડયા પછી પણ જ્યાં સુધી ઝેરની દરેક નિશાની નાબુદ થાય નહિ ત્યાં સુધી આ દવા ૪ કલાકે લેવી ચાલુ રાખવી.

જો કોબરા જેવાં સાંપ, કે જેનું ઝેર તાત્કાળિક મરણ નીપજાવે છે, તેવા સાંપે કરડયો હોય તો તે માણસને ઉપર જણાવ્યા કરતાં થોડા પ્રમાણમાં વધુ ( Liquor Ammonia ) 'લીકર એમોનીયા' વારંવાર આપવું. જો 'ફુરસા' જાતનાં કોઇ ઝેરી સાંપે કરડયો હોય તો તે માણસને દિવસમાં ત્રણ વાર ૨૦ ટીપાં ઉપલી દવાનાં આપવાં, પણ જો ઝેર વધારે ચઢવા માંડે તો ખચીત દવાનો ભાગ વધારી વખતે વખતે આપવી.

'લીકર એમોનીયા' ઉપર જણાવેલા પ્રમાણ તથા વખત પ્રમાણે કરડેલું માણસ મોતની ઘડીપર હોય ત્યાં તુલીક પણ આપવું. ઘણીક વાર એવું બને છે કે એવી વખતે પણ 'લીકર એમોનીયા' ફત્તેહમંદ નિવડે છે. જો સાપનો ડંખેલો માણસ સઘળી સંભાળ લીધા છતાં પણ લીકર એમોનીયાથી સાજો ન થાય તો પછી હજુ એવી એક પણ દવા શોધી કાઢવામાં આવી નથી કે જેથી તેને ફાયદો થાય.

એ વખતે સરકો પીવામાં ખુબ આપ્યો હોય અને ઘાપર નાખ્યો હોય તોપણ ઝેર ચઢતું નથી. બને એટલો બ્રાંડી તે માણસને પાવો કારણ તેથી ઝેર વધુ ચઢતું અટકશે.

## વીંછીના ડંખનો ઉપાય.

વીંછીનો ડંખ સાધારણ રીતે ભય ભરેલો હોતો નથી. જો કરડેલા માણસ તનદુરસ્ત હાલતમાં ન હોય તો વીંછીનો ડંખ થોડી ઇજા કરે ખરો. એવી વખતે ( opium ) અફીણની ખાલી પોલતીસ ઘણી ફાયદાકારક છે.

કાનખજુરાના ડંખનો પણ વીંછીના ડંખની માફક ઉપાય કરવો.

## ભમરા અથવા મધમાખીનાં ડંખનો ઉપાય.

જો ભમરો અથવા મધમાખીએ કોઇને કરડયો હોય તો સંભાળથી તેને ડંખ બાહેર ખેંચી કાઢવો અને પછી ડંખેલા ભાગ ઉપર 'લીકર એમોનીયા' લગાડવું.

મચ્છર, મધમાખ, ભમરા એવાંજ જાનવરોના સાધારણ ડંખ ઉપર સાબુ, તેલ અથવા ગલીસરીન લગાડવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ડંખ કાઢી નાખવા પછી એક મોટી કુચીનું નાકું પણ જો જોરથી ડંખેલા ભાગ ઉપર દાબવામાં આવ્યું હોય તોપણ ફાયદો થાય છે.

## બેશુદ્ધિના ઉપાય.

એક માણસ જયારે બેશુદ્ધ થઇ જાય છે ત્યારે શું ઉપાયો લેવા તે જાણવું અગત્યનું છે. નીચલા ૬ નિયમો ઉપર જો એવી વખતે અમલ કરવામાં આવે તો ફાયદો થશે :—

(૧) બેશુદ્ધ થયલા માણસને ચત્તો, માથાં હેઠળ તકિયા વગર સુવાડવો. જો બની શકે તો છેલ્લી રીતે સુવાડવો કે જેથી કરીને તેનું માથું શરીરની સપાટીથી નીચે રહે.

(૨) તે માણસના કપડાં ઢીલાં કરવાં; મુખ્ય કરીને ગરદન, છાતી તથા કમર ઉપરનાં.

(૩) જો બેશુદ્ધ થયલું માણસ આતંશબેહેરામ, નાટકશાળા, એવી મેળો ગરદીવાળી જગાએ હોય તો તેને તુરત ચોખી હવા આવે એવી જગાએ લઇ જવો.

(૪) તેના નાક નજદીક, (Smelling Salt) 'સ્મેલીંગ સોલ્ટ' કાંદો, લશણ અથવા 'મેનથોલ' જેવી જલદ ચીજો ધરવી.

(૫) ઠંડું પાણી તેનાં ચેહેરા ઉપર છાંટવું. તેટલું છતાં પણ જો શુદ્ધિમાં ન આવે તો પછી છાતી ઉપર પાણી છાંટવું. એક ભીના ટુવાલથી છાતી ઉપર ધીમે ધીમે ફટકા લગાવવા.

(૬) શુદ્ધિમાં આવ્યા પછી તે માણસને કાંઈ ગરમ તથા શક્તિવાળું પીણું આપવું.

જ્યારે એક બેશુદ્ધ માણસ તાણતોડ કરતો હોય ત્યારે તેના માથાં ઉપર ઠંડા પાણીનો કટકો રાખવો અગત્યનો છે તથા દાકટરની મદદ મેળવવી સલાહકારક છે. આવી વખત અજ્ઞાન પણ સારી નિષ્ટાવાળાં સગાઓ તેને બચડીને કાંઇ પણ પીણું તેના મ્હોમાં રેડે છે. એમ કરવું વારંવાર અતિ નુકસાનકારક પરિણામ ઉપજાવે છે.

## ઉપલ્યું.

બાળકોને જ્યારે ઉપલ્યું થાય છે ત્યારે આસપાસનાઓએ તુરત ઉપાય કરવા જોઇએ. જો બાળક મજબુત બાંધાનું હોય તો તેને ગરમ પાણીના ટબમાં બેસાડવું તથા માથાં ઉપર ભીની ફ્લૅનલનો કટકો મુકવો. જો બાલક નબળા બાંધાનું હોય તો તેને ગરમ પાણીમાં ન બેસાડતાં તેનાં શરીર ઉપર (blanket bath) ગરમ પાણીથી ભીંજવેલી ધાબળીઓ ઢાકવી.

## લુ લાગવી.

હિંદુસ્થાન જેવા ગરમ દેશમાં (Sun-stroke) લુ લાગવાનું ઘણું સાધારણ દરદ થઇ પડયું છે. લુ બે જાતની આવે છે. એક (Sun–stroke) સુરજના તઢકાની લુ લાગવી તે તથા બીજી (heat-stroke) ગરમીની લુ લાગવી. તડકાંની લુ એક માણસને અજાણતાં તડકાંમાં ફર્યાથી લાગુ પડે છે, કે જ્યારે ગરમીની લુ ગરમીની મોસમમાં રાતને વખતે લાગુ પડે છે. જો તડકામાં ફરતી વખતે માથું તથા ગરદનની પછવાડેનો ભાગ સારી રીતે ઢાંકેલો હોય તો તડકાંની લુ લાગવાનો ઘણો સંભવ રહેતો નથી; પણ ગરમીની લુ એટલી સહેલાઇથી અટકાવી શકાતી નથી. તે અટકાવવાને માટે ચોખી હવાની આવજાવ થાય તથા સુવાનો ઓરડો ગીચ ન રહે એવી સાવચેતી રાખવી અગત્યની છે..તડકા તથા ગરમીની લુ અટકાવવી હોય તો કેફી પીણું જેવું કે અફીણ, દારૂ તથા બીડી પીવી નહિ તેમજ ખાધા પછી તરતજ સુવું નહિ.

જ્યારે તડકાં યા ગરમીની લુ લાગેલી માલમ પડે ત્યારે તે માણુસનેઃ—

(૧) એક અંધારા ઓરડામાં અથવા ઠંડી છાંયડાવાળી જગોએ લઇ જવો.

(૨) દીલપરનાં સઘલાં કપડાં કાઢી નાખી તેને માથું ઉંચું રાખી ચત્તો સુવાડવો.

(૩) ચત્તો સુવાડી તેના માથાં, છાતી તથા બરડા ઉપર ઠંડુ પાણી જ્યાં સુધી શુદ્ધિમાં આવે ત્યાં સુધી, તથા ડાકટર આવી પહોંચે ત્યાં તલક, રેડવાનું ચાલુ રાખવું.

(૪) જેમ બને તેમ શાંતિમાં રાખવું.

## ઝેર ખાવું.

એ એક ઘણી અફસોસકારક બીના છે કે, કફોડી અને કઢંગી કેળવણીને લીધે મૂખ્ય કરીને હાલના પારસી છોકરા તથા છોકરીઓ જરાક પણ દુઃખને લીધે આપઘાતનો મહા પાપી અને જબુન ગુન્હા કરે છે! આપઘાત થતો અટકાવવો એ તો તેની ઘર તેમજ બીજી રીતની કેળવણી ઉપર આધાર રાખે છે, પણ એક માણસે ભુલથી યા ખુશીથી ઝેર લીધું હોય તેના દાકટર આવ્યા પહેલાં કેવી રીતે ઉપાય કરવા તે જાણવું અગત્યનું છે, અને તે જાણવાની કોશેશ કરવાની દરેક મરદ તેમજ સ્ત્રીની ફરજ છે. તે ફરજ ન બજાવ્યે તો આપણે Sin of Ommission જે કરવું જોઇએ તે ન કરવાના ગુન્હાને પાત્ર છીએ. બધી રીતના ઝેરો કેવી અસર કરે છે તે વિગતવાર આ નાની ચોપડીમાં દર્શાવવું અશકય છે, પણ એક વિદ્વાન ડૉકટરનો નિચલો કોઠો ઘટતા ફેરફાર સાથ આપ્યો છે, તેનો અભ્યાસ કીધેલો જરૂરી વખતે ઘણો ઉપયોગી થઇ પડશે :—

| ઝેરો. | ઉપાયો. |
|---|---|
| **એસીદ્દો.** (Sulphuric) સલફ્યુરીક, (Hydrochloric) હાઇડરો કલોરીક તથા (Nitric) નાઇત્રીક. | (Magnesia) મેગનીશીયા, ચાક, ભીંતનો ચુનો, કારબોનેટ ઑફ્ સોદા. પોતેશ, દુધ, તથા સાલીડનું તેલ પીવાડવું. |

| ઝેરો. | ઉપાયો. |
| --- | --- |
| (Oxalic) ઓકઝેલીક, (Tartaric) તારતેરીક, (Acetic) એસેતીક. | ભીંતનો ચુનો અથવા (Magnesia) પાણી સાથે મેળવી પુરતા જથ્થામાં આપવું. (Soda) સોદા (Potash) પોતેશ, એવા ખારો બિલકુલ આપવા નહિ. |
| દારૂ. | ૩૦ ગ્રેન (Sulphate of zinc) સલફેટ ઓફ ઝીંક અથવા રાઇનું પાણી આપી વોમીટ કરાવવું. તથા માથુ ઠંડુ રાખવું. ગળાં આગળના કપડાં ઢીલા કરવા. |
| ખારો. (Potash) પોતેશ, (Soda) સોદા, (Ammonia) એમોનીયા વિગેરે. | સરકો અને પાણી સરખે ભાગે લીંબુનો રસ તેળ. |
| ફુતકડી. | (Soda) સોદા, (Ammonia) એમોનીયા. |
| (Arsenic) આરસેનીક. | તેલ, અને ચુનાનુ પાણી, પાણીમાં કોલસો, લોખંડનો કાટ ગોળના સીરા સાથે ; કપુર અથવા 'એમોનીયા' |
| તાંબું. (Verdigris); (Blue Vitriol) મોરથુથુ તથા કલઇ વગરનાં વાસણનો કાટ. | બને તેટલી ઈંડાંની સફેતી, દુધ, આટો અને પાણી, સ્ત્રાગ કારી. |
| (Gases) ગેસો. (Coal Gas) કોલ ગેસ ; (Carbonic Acid Gas) કારબોનીક એસીડ ગેસ. | સ્વચ્છ હવા; ગરમ પીણું. |
| (Iron) લોખંડ. | (Soda) સોદા તથા (Ammonia) એમોનીયા. |

| | |
|---|---|
| ( Lead ) **સીસું.** | ( Epsom Salt ) વિલાયતી મીઠું; થોડી નરમ સલફ્યુરીક એસીદ. |
| ( Mercury ) **પારો.** | ઈંડાંની સફેતી, દુધ, આટો. |
| ( Narcotics ) કેફ ચઢાવનારી દવાઓ. | રાઇ તથા પાણી ; સ્ત્રૉંગ ચાહ તથા કાફી; જોકા આવવા દેવા નહી; |
| (Aconite) એકોનાઇત (Datura) ધતુરા, અફીણ તથા (Chloroform ) કલોરોફોર્મ. | ( ઉપલાજ ઇલાજ ) |
| ( Prussic acid ) પ્રુસીક એસીદ. | ( Ammonia ) એમોનીયા; વિજળી. |
| ( Caustic ) કોસતીક. | નીમક તથા પાણી. |
| ( Strychnine ) સ્ત્રીકનીન. | પાણીમાં કોલસો ; ' કલે રોફોર્મ ' સુંઘવું. |
| ( Zinc ) **જસત.** | દુધ; સોદા ; મેગનીસીયા તથા પાણી ; ઘણું ખરું ' જસત ' વામીટ થઇ નીકળી પડે છે અને બાઝી ધાસ્તી રહેતી નથી. |

## સુચના.

જો કોઇ પણ ઝેર ચહડયું હોય તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપાયો કાંઇ પણ વખત ખોયા વગર કરવા. દવાઓ જોખવાની કડાકુટ કરવી જરૂરની નથી, અડસટાએ આપેલી બસ છે. બધાં ઝેરો વખત ( Emetics ) વોમીટ લાવનારી ચીજો આપેલી સારી છે. જો શક્તિ તથા ગરમી આપે એવી દવાની જરૂર હોય તો ગરમ દુધ તથા કોકો અથવા જરૂર પડે તો ગરમ પાણી તથા બ્રાંડી પણ આપવું.

## ખરેખર ઝેર ચઢીયું છે કે નહિ તે નીચલી રીતે માલમ પડશે :—

( ૧ ) ખરેખર ઝેર ચહડયું હોય તો તેની અસર તુરત થાય છે. બીજાં કોઇ પણ દરદ—માથે લોહી ચઢી જવું, ( apoplexy )

( Sunstroke ) તડકાંની લુ લાગવી અને કોલેરા ( Cholera ) સિવાય—ની અસર એકદમ થતી નથી. જ્યારે પણ એક માણુસ એકદમ વોમીટ કરવા, ઝાડો કરવા, તથા બેશુધ્ધ થવા માંડે, ત્યારે જાણવું કે ઝેર ચહડયું છે.

( ૨ ) ઝેરની અસર ઘણું ખરું કાંઇ પણ ખાધા યા પિધા પછીજ માલમ પડે છે.

( ૩ ) ( Cholera ) કોલેરાજ એક એવું દરદ છે, કે જે એકી વખતે સંખ્યાબંધ માણુસને ઇજા પહોંચાડે છે. એક ઝેરી ખાણું ખાધા પછી બધા ખાનારાઓને સરખી અસર થવા માંડે છે.

હવે ઝેર ચહડયું છે એવી ખાતરી કર્યા પછી આપણે જોવાનું કે તે ઝેર ( Narcotic ) યાને ઉંઘ લાવનારૂ, ( corrosive ) યાને માંસ તથા ચામડી ખવાઇ નાખનારૂ કે ( delirious ) યાને બેભાન બનાવનારૂં છે.

ઉંઘ લાવનારૂં ઝેર ઘણું ખરૂં અફીણુ, એક યા બીજી રીતે, ધરાવે છે. તેવી વખતે આંખની કીકીઓ તદન ટાંચણીના માંથા જેટલી જીણી થઈ જાય છે, તથા ઘોરવાનું શરૂ થાય છે, ચામડી ઘણી ગરમ થાય છે. એવી વખતે વૉમીટ લાવનારી ચીજ આપ્યા વગર કદાચજ ઉલટી થાય છે.

ખવાઇ નાખનારાં ઝેરો હમેશાં મ્હોનાં તાળવાંની ચામડી તથા ( Alimentary Canal ) યાને ખોરાક જવાની નળીને નુકસાન કરે છે. એ રીતનું ઝેર ઘણીજ વેદના પેદા કરે છે.

બેભાન બનાવનારૂં ઝેર લેવાથી ખુબ તરસ તથા પેટ તથા ગળામાં વેદના પેદા કરે છે. એ ઝેર વખતે પણ એક ઉલટી લાવનારી ચીજ લેવી અવશ્યની છે.

સાધારણુ રીતે હરેક રીતનાં ઝેર લીધા પછી ઉલટી કરાવીને જુલાબ આપવો જરૂરનો છે.

જ્યારે પણુ કોઇ પણુ રીતનું ઝેર ચહડયું હોય ત્યારે નીચલી રીતે વર્તવું ફાયદેમંદ છે :—

૧. જો ઝેર ખાધેલું માણસ ઉંઘાવાની માંગે તો તેને કોઈ પણ રીતે સજાગરૂત રાખવો, ઉંઘાવા દેવો નહિ.

૨. જો ઝેર ખાધેલું માણસ અફડા તફડી કરે તો તેના માંથા તથા ચેહેરા ઊપર ઠંડા પાણીનો છંટકાવ કરવો.

૩. જો એસીદ ( Acid )નાં ઝેર ગળેલા માણુસના મ્હોમાં છાગડા પડયા ન હોય તો તેને એકદમ ઉલટી લાવનારી ચીજ આપવી તથા ઈંડાં, દુધ, અળસીનું તથા સાલીડ તેલ **( બદામનું કદી પણ નહી )** ગળાવવું. ત્યાર પછી સ્ટ્રોંગ ચાહ તથા કાફી આપવી.

૪. જ્યારે ઝેર લીધેલા માણુસના મ્હોમાં છાગડા પડયા હોય ત્યારે ઉલટી લાવનારી ચીજ **પાવી નહિ,** પણ બને એટલું દુધ, તેલ, અથવા કાચાં ઇડાં અને પાણી સાથ ભેળેલો આટો આપવો.

૫. જો ( phosphorus ) ફોસફરસથી ઝેર ચહડયું હોય તો કદી પણ તેળ આપવું નહિ પણ વારંવાર ( magnesia ) મેગનીશીયા અને પાણી ભેળી આપવું.

## આંખ, નાક, તથા કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઈ હોય તો શું કરવું ?

વારંવાર બને છે કે આગગાડીમાં જતાં, અથા તો રસ્તામાં ધુલારૂં થતાં, કોલસાની જીણી કરચો તથા ધુળ આંખમાં પડે છે અને તેથી ઘણી વેદના થાય છે. એવી વખતે આંખના પાંપણ ઉંઘાડીને રૂમાલના છેડાથી ફરી તે ચીજ કાઢી નાખવી. કાઢી નાંખવા પછી પણ જો આંખમાં વેદના થતી હોય તો આંખમાં થોડું મીઠું અથવા સાલીદ તેલ નાખવું. તોપણ જો વેદના થવી ચાલુ રહે તો પછી ઠંડા પાણીનો કટકો આંખ ઉપર મુકવો.

કેટલીક વાર નાનાં બાળકો નાકમાં દાણા, અથવા પેનસીલના જીણા કટકા ખોસી દે છે. તે કટકા બનતી સંભાળે ખેંચી કાઢવાને જો ન બને તેવું હોય તો દાકટરની સલાહ લેવી.

નાનાં જીવ જંતુઓ, જેવાં કે મચ્છર, માંકડ, માંખ, કાનમાં ભરાઇ બેસે છે, તથા કેટલીક વાર બચ્ચાંઓ નાકની માફકજ દાણા તથા એવીજ નાની ચીજો કાનમાં ખોસી દે છે, તેવી વખતે તે સુઇયા યા એવી અણીવાળી

વસ્તુથી કાઢવાની કોશેશ કરવી ડહાપણ ભરી નથી. એવી વખતે કાનને સારી રીતે પીચકારીથી ધોવો ને પછી તેમાં તેળ નામવું. તેમ છતાં પણ જો ભરાયલી ચીજ બાહેર ન નિકળે તો પછી દાકટર પાસે જવું. અજ્ઞાન માણસો એવી જણસો તિક્ષણ હથીયારોથી કાઢવા જાય છે અને ઘણીક વાર કાનના નાજુક ( Drum )પડદાને ગંભીર પ્રકારની ઇજા પહોંચાડે છે.

## ( Apoplexy ) માથે લોહી ચઢવું.

**નીશાનીઓ.**—માથે લોહી ચઢી જવાથી ઘણું ખરું લોહીયાર માણસો પીડાય છે. માથે લોહી ચઢે છે ત્યારે તે માણસ એકદમ બેભાંન થઇ જાય છે અને અતિ મુશકેલીથી દમ લેઇ શકે છે; અને જ્યારે દમ લે છે ત્યારે (Snoring ) ઘોરતો હોય એવો, અવાજ કાઢે છે. જ્યારે પણ દમ બાહેર કાઢે છે ત્યારે પેંપુડી ફુકતો હોય તેમ તેના ગાળ ફુગે છે. બેઉ આંખના ડોળા તપાસતાં નાના મોટા માલમ પડે છે. જો તેના બેઉ હાથો ઉભા કરવામાં આવે તો એક હાથ જરાક શુદ્ધિમાં હોય તેમ તે માણસ ઉભો રાખવાની કોશેશ કરતો હોય તેમ જણાશે, પણ બીજા હાથ ઉપર તેનો કાબુ રહેશે નહિ, અને લકવો થયલા ભાગની માફક પડી જશે. લોહી ચઢેલા માણસને જાગૃત કરી શકાતો નથી. તેનો ચેહેરો લાલ થઇ જાય છે.

**ઉપાય.**—દરદીને બિછાના અથવા સોફા ઉપર માથું શરીરની સપાટીથી ઉપર રહે તેમ સુવરાવવો. ગરદન આગળનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. ગરમ પાણીની બાટલીઓ તથા ગરમ ફ્લૅનલના કટકાઓથી હાથ અને પગને ગરમ રાખવા, માથાને ખુબ ઠંડું રાખવું.

**સુચના :**—કોઇ પણ ગરમી આપનારી દવા, અથવા ઉલટી કરાવનારી ચીજ મ્હોવાટેથી આપવાની કોશેશ કરવી **અતી નુકસાનકારક છે.**

## ( Epilepsy ) ફીફરૂં.

**નિશાનીઓ :**—ફીફરૂં, માંથે લોહી ચઢી જવાની માફક એકદમ થઇ આવે છે. ફીફરાંમાં ઘણું ખરૂં તે માણસ એક ચીસ પાડી પડે છે, હાથની મુઠી ચીવટ રીતે વાળે છે અને પોતાના પગોને અતિ જોરથી પેટ નજદીક ખેંચે છે. તેનો ચેહેરો એકદમ ફીકો થઇ જાય છે, તથા મ્હોમાંથી

ફીણ કોઇ વખત લોહી સાથ ભેળાઇને નિકલે છે, ખુબ તાસવીસ કરે છે, પણ થોડી મિનિટમાં ઉઠીને ચાલે છે, અથવા ભર ઉંઘમાં પડે છે. ફીફરૂં થવાના ઘણા કારણો હોય છે: નબળાઇથી, ઘણા ગુસ્સે થવાથી, અનીતિમાન જીંદગી ગુજારવાથી, તથા કેટલીકવાર ઓધે ઉતરતું પણ હોય છે. સ્ત્રીઓમાં ગર્ભમાં ખલલ થવાથી પણ ફીફરૂં લાગુ પડે છે.

**ઉપાય**—કપડાં જો તાઇત હોય તો તુરત ઢીલાં કરવાં. કપાળ ઉપર સરકો લગાડવો અને જો માંથું ગરમ હોય તો થંડું ચોપડતું. પણ થંડું પાણી પિવાડવું નહિ. એથી હૃદયને ઇજા થાય છે. અને ઘણું નુકસાન થાય છે. એક રૂમાલનો ડુચો અથવા તો નરમ બુચનો ટુકડો દાંતોની વચ્ચે મુકવો કે જેથી કરી જબાંને ઇજા નહિ પ્હોંચે. ખુલ્લી હવામાં દરદીને લઇ જવો અને તેને તુરત નરમ બિછાના ઉપર સુવાડવો કે જેથી કરી તેના શરીરને ઇજા થાય નહિ. તેના હાથ પગ પકડવા નહિ પણ જેમ હીલવે તેમ હીલવવા દેવા. ‘ Kemp's specific for Epilepsy ’ ઘણી ઉપયોગી છે. જોરાવર ફીફરૂં થતું હોય તો બનતી ઉતાવળે તબીબી મદદ લેવી જરૂરની છે.

હવે દારૂથી, ફીફરાથી કે માંથે લોહી ચઢવાથી માણુસ બેભાન છે તે નીચલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે :—

| **માંથે લોહી ચઢવું.** | **છાકટ થવું.** | **ફીફરૂં થવું.** |
| --- | --- | --- |
| એક આંખનો ડોળો મોટો થવો તથા બીજો સંકોચાવો. | બેઉ ડોળા સાધારણ કદના રહેવા. | બેઉ ડોળા સરખી રીતે મોટા થવા. |
| સુદ્ધિમાં નહિ. | સુદ્ધિમાં હોય યા નહિ. | સુદ્ધિમાં નહિ. |
| દમ લેતાં અવાજ કરવો અને મ્હોનુ ફુગાવું આંખના ડોળા નિયમીત જગાએ પણ નાના મોટા દિસવા. | મ્હોમાંથી દારૂનો વાસ આવવો. | કુદરતી રીતે દમ લેવો. આંખનાં ડોળા ઉપર ચઢી જવા. તાસ-વીસ કરવી. |

ઉપલા કોઠા ઉપરથી તરત માલમ પડશે કે દરદીએ દારૂ પીધો છે, ફીફરાથી પીડાય છે, કે માથે લોહી ચઢી જવાથી બેભાન થયો છે.

## ( Cholera ) કોલેરા.

આ જીવલેણ દરદ એકાએક અથવા તો લાંબા વખત સુધી ઝાડાનો રોગ લાગુ પડીને ગલબો કરે છે.

**નિશાનીઓ :**—એકથી તે દસ દિવસ સુધી કાંઇ પણ વેદના વગર વારંવાર ઝાડા થવા. પછી પેટમાં ચીમટા તોડતા હોય એવું લાગવું, ઉલટી કરવી, હાથ પગ તથા નાક ઠંડું થઇ જવું, તરસ લાગ્યા કરવી, હોથે બલુ રંગ પકડવો, પીસાબ બંધ થવી, ચેહેરો સુકાઇ, ચીમળાઇ જવો અને અતિ બેચેની ઉત્પન્ન થવી.

**ઉપાય :**—દરદીને જેમ બને તેમ આઇસ પીવા તથા ખાવા ભુકો કરીને આપવું. કોઇ પણ નક્કર ખોરાક આપવો નહિ. બહુ પાણી પાવું નહિ ( abdomen ) પેટની હેઠેના ભાગ ઉપર શેક કરવો તથા પોલતીસ મારવી. હાથ તથા પગને ગરમ પાણીની બાટલીથી શેક કરવો. એરંડીયાનો નાનો જુલાબ આપવો અને તરતજ ( Sal volatile ) ' સાલ વોલેતાઇલ ' નાં દસ ટીપાં આપવાં. જરૂર પડે તો આરારોતની કાંજી ઘણી ઠંડી બનાવીને પાવી. જો દરદી અતીનબળું પડી ગયું હોય તો પછવાડેને રસ્તે વાઇન સાથે ભેળીને ( Liebig's Extract of Mutton or Extract of Chicken ) લીબીગના ગોસ્તનો અથવા પીલાંનો રસ આપવો ; પણ બનતાં સુધી મ્હો વાટે ઘણોજ જુજ ખોરાક આપવો.

જો કોલેરાના પહેલા તબક્કામાંજ ( Chlorodyne ) ' કલોરો-ડાઇન ' લીધું હોય તો દરદે ગંભીર રૂપ પકડવાની ધાસતી રહેતી નથી. ( Kemp's Cholera Mixture ) " કેંપનું કોલેરા મીક્ષચર " પણ ઘણું ઉપયોગી છે. બને તો ' Cholera Belt ' વાપરવો.

## ( Diarrhœa ) વારંવાર પેટ આવવાં.

**નિશાની:**—વારંવાર પાણી જેવાં પેટ આવવાં તથા પેટમાં ચુંથાવું અને વૉમીટ થવું.

**ઉપાય:**—( Chlorodyne ) કલોરોડાઇનનાં ૨૦ ટીપાં પાણીમાં લેવાં તથા ઉલટી અટકાવવા દર કલાકે સોદા અને આઇસ પિવું.

## ( Dysentery ) મરડો.

એ દરદ વરસાદની મોસમની શરૂઆતમાં ઉભરી નિકળે છે અને યુરોપીયનોમાં ઘણો ત્રાસ મચાવી રહે છે.

**નિશાનીઓ :**—ઉકલાટ થવો, પેટમાં દુખીને ઝાડો થવો તથા ઝાડા સાથ સીમત તથા લોહી પડવું, થોડી તાવ આવવી તથા પેટની નીચેના ભાગમાં અતિ દુખારો થવો.

**ઉપાયો :**—એકથી ચાર ચમચા એરંડીયામાં ૧૦ થી ૧૫ ટીપાં ( Loudanum ) અફીણનો અરક આપવો. સઉથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે ( Ispaghul Seeds ) 'ઇસ્પગુલનાં બીયાં,' કે જે આપણા લોકો ફાલુદામાં પીએ છે, તે પાણીમાં ભેળીને ઓછાંમાં ઓછાં એક કલાક રાખી આપવાં. જો સદેતો 'Eno's Fruit Salt' 'ઇનોઝ ફ્રુટ સૉલ્ટ' ઠંડા પાણીમાં આપ્યો હોય તો ઉપયોગી છે.

## (Choking) અતરસ જવી અથવા ગળામાં કાંઈ ચીજ ખુંચી બેસવી.

કેટલીક વખત ખાતાં ખાતાં, વાત કરતાં, યા એકદમ હસતાં મ્હોમાં લીધેલો બુક ( alimentary canal ) ખોરાક જવાની નળીમાં જવાને બદલે ( wind-pipe ) શ્વાસ લેવાની નળીમાં ખુંચી બેસે છે, એવી વખતે જો ખુંચી બેઠેમી ચીજ તુરત કાઢવામાં ન આવે તો તે માણુસ બેશુધ્ધ થઈ જાય છે.

**ઉપાયો :**—બહાદુરીથી હાથનો અંગુઠો તથા તેની પાસેનું આગલું તે માણુસનાં મ્હોના પાછલા ભાગમાં ખોસવું અને આંગળાંને વાંકું કરી તે બુક ખેંચી કાઢવો. જો એમ ન નિકળે તો તે ઉલટી કરાવ્યા વગર નિકલવો મુશકેલ છે. નીચલી રીતે ઉલટી કરાવવી:—

તે માણુસને ચત્તો સુવાડવો, પગનું ઘુટણુ તે માણુસના પેટ ઉપર મુંકીને હલવેથી દાબવું તથા જોસમાં તેના ગાળ ઉપર તમાચો લગાવવો. આથી કરીને તે માણુસ જોસમાં દમ લેવાની કોસેશ કરવા જશે પણુ તે તેથી ઉલટી થઇ જશે, અને ખુંચી બેઠલી ચીજ બાહેર નિકળી તે માણુસને આરામ બક્ષશે.

## ( Artificial Respiration ) દમ બંધ થઇ ગયેા હેાય તેા કેમ ચાલુ કરવેા.

કેટલી વખતે ચેાક્સ ઝેરેા લીધા પછી અથવા પાણીમાં ડુબી જવા પછી માણુસ બેશુધ્ધ થઇ જાય છે: તેના ફેફ્સાં કુદરતે નેમી આપેલું કામ કરવાને ગેાયા ના પાડે છે. તેવે સમયે બનાવટી રીતે તેના ફેફ્સાંને દમ લેવાને ચેાક્સ રીતે લલચાવવું, તે માણુસની જીંદગી બચાવવાને માટે અગત્યનું છે.

જ્યારે એક માણુસનેા દમ હરકેાઇ પ્રકારે બંધ થઈ ગયેા હેાય ત્યારે પેહેલું કરવાનું તે એ છે કે તેને ખુલ્લી હવામાં—ઘણું કરીને, ઘરની બહાર—લઇ જવેા અને તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં—મુખ્ય કરીને છાતી પેટ તથા ગરદન આગળનાં; એક ભીનેા રૂમાલ તેની છાતી ઉપર મારવેા ચાલુ રાખવેા, અને તેનું મ્હેા ઉઘાડવું કે જેથી કરી તાજી હવા તેનાં ફેફ્સાંમાં દાખલ થાય. એમ કરવા છતાં પણ જો તે માણુસ દમ લેવેા ચાલુ ન કરે તેા પછી ( artificial respiration ) 'આરતીફીસ્યલ રેસપીરેશન, જે નીચે સમજાવવામાં આવશે, તે પ્રમાણે દમ ચાલુ કરવેા.

જો માણુસને પાણીમાંથી ડુબેલેા બાહેર કાઢવામાં આવ્યેા હેાય તેા તેને બનતી ઉતાવળે સુકી જગા ઉપર લઈ જવેા, અથવા દરિયામાં હેાય તેા બેાટમાં તુરત ઉપાડી લેવેા. પછી તેની ગરદન તથા છાતી ઉપરનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. મ્હેામાં કાંઇ પણ લીલ અથવા એવીજ ચીજો ગઇ હેાય તેા તે કાઢી તેને છાતી ઉપર ઉંધેા નાખી એક મિનિટવેર હીળવવેા કે જેથી કરી તેણે પાણી પીધું હેાય તે એાકી કાઢે; પછી તેને ચત્તેા સુવાડી તેની જબાન મ્હેામાંથી જરા બાહેર કાઢવી અને તે બાહેર રાખવાને માટે એક દેારી તેની ઉપરથી લઇને હડપચી સાથે બાંધવી. પછી નીચલી રીતે દમ ચલાવવેા :—

દમ બંધ થયલાં માણુસને ચત્તેા સુવાડવેા તથા તેનાં ખભાંની નીચે એક કઠણુ તકિયેા અથવા તે ન મળે તેા તેના તથા બીજા માણુસેાના કપડાંનેા ડુચેા બનાવીને મુકવેા.

તે માણસનાં માથાં નજદીક ગુઠણીએ પડવું અને તેના હાથો ઘુંટીથી જરા નીચેથી જોરમાં પકડવા; પછી તે હાથોને હળવેથી માથાં ઉપર લાવી એકેકની ઉપર રાખવા. આવી રીતે બે પળ સુધી રાખી હાથોને છાતી નજદીક લઈ જઇ મજબુતીથી બે પળ બેર વાળવા, એ રીતે જ્યાં સુધી દમ ચાલુ થાય ત્યાં સુધી મિનિટમાં પંદર વખત કરવું. મિનિટમાં ૧૫ વખત કરવાનું કારણ એટલુંજ કે સાધારણ રીતે એક તંદુરસ્ત માણસ મિનિટમાં પંદર વખત દમ લે છે. જો દમ બંધ થયલા માણસનું આંગ મોટું હોય તો દમ ચલાવવા બે માણસે સાથે કામ કરવું; પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે બેઉ હાથો સાથે ઉપર નીચે થવા જોઇએ.

જ્યારે ઉપલી રીતે દમ ચાલુ કરતા હોય ત્યારે બીજા માણસે તેના હાથ પગ લુછવા તથા ભીના કપડાં બદલી નાખવાં, પણ એમ કરતાં દમ ચાલુ કરવામાં રોકાયલા માણસને અડચણ ન થાય તેની સંભાળ લેવી. જેવો દમ લેવો ચાલુ થાય કે તુરત લોહી સારી રીતે ફરે તેને માટે આખું દિલ ગરમ ફ્લૅનલના કટકાથી ઘસવું, પણ એટલી સંભાળ રાખવી કે જ્યાં સુધી દમ ચાલુ થાય નહિ ત્યાં સુધી કદીપણ લોહી જોસમાં ફેરવવાના ઉપાય કરવા નહિ. દિલની ગરમી પાછી લાવવાને માટે ગરમ ફ્લૅનલ, ગરમ પાણીની રબરની બાટલી, અથવા ગરમ ઇંટરડીથી તેનાં પેટ, બગલ, જાંગ તથા પગના તળિયાં ઉપર શેક કરવો.

દમ ચાલુ થવા પછી એક મોટો ચમચો ભરીને ગરમ પાણી આપવું, અને જો તે ગળી શકતો હોય તો થોડો કોકો ગરમ દુધમાં પીવા આપવો તે માણસને બિછાનામાં સુવાડી ઉંઘાવાની યુક્તિ રચવી. જો દમ લેતાં અગવડ પડે તો તેની છાતી ઉપર અળસીની પોલતીસ મુકવી. થોડો વખત તપાસવું કે તે માણસ દમ લેવાનો ચાલુ રાખે છે કે નહિ. જો દમ લેવાનું બંધ થઇ જાય તો પછી પાછી ઉપલી રીત અજમાવવી.

**સૂચના :**—કેટલીક વખતે એ રીત કેટલાક કલાકો સુધી ચાલુ રાખવી પડે છે. દમ ચાલુ કરાવતી વખતે જીભ બાહેર ખેંચી

બાંધવાની સંભાળ લેતાં ભુલ કરવી નહિ. જીભ બાહેર રાખવી એવે વખતે એટલી અગત્યની છે કે એક અમેરીકન ડાકટરે એક યંત્ર પણ શોધી કાઢેલું છે જેથી કરીને જબાન બાહેર ખેંચી રખાય છે.

## ( Fractures ) હાડકાંનું ભાંગવું.

માણસાઇ શરીર બધાં મલી ૨૦૦ થી વધુ હાડકાંનું બનેલું છે. ખરી રીતે બોલ્યે તો માણસાઇ શરીર હાડકાંઓનુંજ બનેલું છે. ત્યારે દરેક માણુસે હાડકાં ભાંગવાથી થતા દુખારા તેમજ તેના ઉપાયોને માટે જાણેલું વયર્થ જશે નહિ. એક હાડકું સીધી યા આડકતરી રીતે ભાંગે છે; જો કાંઇ પણ ચીજ ખુદ એક હાડકાં ઉપર જોરથી પડે તો હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાય, જો એક હાડકું બે નક્કર ચીજોની વચમાં-કચડાઇ જાય તો તે હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાઇ શકાય નહિ. સગવડને ખાતર આપણે હાડકાં ભાંગવાના નિયમને ચાર ભાગોમાં વેંહેચી નાખશું :—

( ૧ ) ( Simple Fracture ) "સીમપલ ફ્રૅકચર" **હાડકાંનું સાધારણ રીતે ભાગવું** :— માત્ર હાડકુંજ ભાંગ્યું હોય પણ બીજાં હાડકા, માંસ તથા ચામડીને નુકસાન થયું નહિ હોય.

( ૨ ) ( Compound fracture ) "કમપાંઉંડ ફ્રૅકચર" હાડકું ભાગ્યું હોય તથા જખમ પડયો હોય. એ જખમ જે ચીજે હાડકાંને ભાંગી તેથી પડયો હોય અથવા તો ભાગેલું હાડકું કાંઇ પણ બાહેરના દબાણુથી ચામડીને ફાડી બાહેર નિકળી આવ્યું હોય.

( ૩ ) ( Comminuted fracture ) "કોમીન્યુતેડ ફ્રૅકચર" :— હાંડકાંનો તદન છુંડો થઇ ગયો હોય.

( ૪ ) ( Complicated Fracture ) "કોમ્પલીકેટેડ ફ્રૅકચર" :—હાડકું ભાગ્યું હોય તથા આસપાસના ભાગને નુકસાન પહોંચાડયું હોય; જેવું કે પાસળી ભાંગીને ફેફસાં યા લીવરમાં ઘુસી ગઇ હોય અથવા તો હાડકું ભાંગીને તેની પડોસની સાધારણ; યા ધોરી નસ ફાડી હોય. હવે હાડકું ભાંગ્યું છે કે ખાલી લચકાઇ ગયું છે તે શોધી કાઢવા નીચલી નિશાનીઓ ઉપયોગી છે :—

## હાડકાં ભાંગવાની નિશાનીઓ.

૧. ભાગેલા ભાગનું જોર કમી થઇ જવું. ૨. ભાગેલા ભાગપર વેદના થવી તથા સુજી આવવું. ૩. જો તે ભાગ બીજા તેવાજ તનદુરસ્ત ભાગ સાથે સરખાવવામાં આવે તો નાનો થયલો તથા અસાધારણ રીતે પડેલો માલમ પડવો. ૪. જો ભાંગેલા ભાગને હળવેથી ખેંચવામાં આવે તો થોડો વખત બરાબર રહી પાછું પોતાની વાંકી ચુકી જગા પકડવી. ૫. જો ભાંગેલાં હાડકાંને સંભાળથી હીલવ્યું હોય તો સાંધામાંથી હાલવાને બદલે ભાંગેલા ભાગમાંથી હાલવું તથા ( Crepitus ) કચકચ કરતો અવાજ સંભાળાવો. ૬. જો ભાંગેલો ભાગ ચામડી નજદીક હોય તો તે ભાગ ઉપર હાથ ફેરવતાં અસાધારણ રીતે ઉપસેલું માલમ પડવું.

## હાંડકાં લચકાયલાંની નિશાનીઓ.

૧. ( joint ) સાંધા આગળથી દુખવું. ૨. ( abnormally ) અકુદરતી રીતે હાલવાને બદલે સાંધાનુ ચપટ થઇ જવું. ૩. જો હલવેથી ખેંચવામાં આવ્યું હોય તો હાડકું તેની કુદરતી જગાએ ન આવવું. ૪. ( Crepitus ) કચકચ કરતો અવાજ હાલવા છતાં પણ ન આવવો.

હવે જો હાડકું ભાંગ્યું છે કે ખાલી લચકાયું છે તે બરોબર રીતે માલમ ન પડે તો હાડકું ભાગ્યું છે એવું ધારી હાડકાં ભાગવાના ઉપાયો અજમાવવા ડહાપણ ભરેલા છે.

જો હાડકું ઉપરના ભાગથી લચકાયું હોય તો ઝોલીમાં હાથ રાખવો પણ જો નીચેના ભાગમાંથી લચકાયું હોય તો પછી તેને સગવડ પડે તેવી જગામાં સુવાડી તુરત ડાકટરની મદદ મેલવવી.

એક ભણેલા ડાકટર શિવાય કોઇએ પણ લચકાયલો હાથ ચઢાવવા અથવા તો ભાંગેલાં હાડકાંને સમારવાની કોશેશ કરવી ઘણી નુકસાનકારક છે. એવી રીતે હુલડાઇ કરવાથી ઘણી વખત ઘણા ગંભીર પરિણામમાં આવી જનમ સુધીની ખોડ રહી જાય છે.



## પ્રકરણ ૧૭ મું.

### સ્ત્રીઓનાં દરદો.

"Violations of physical laws cause the occurrence of diseases, trivial as well as fatal."

—Dr. Miss Alice B. Stockham. M. D.

"કુદરતના કાનુનોનો અનાદર નજીવાં તેમજ જીવલેન દરદો ઉત્પન્ન કરે છે."

ડૉ૦ મીસ એલીસ બી. સ્ટૉકહેમ, એમ. ડી.

### દરદો થતાં અટકાવવાની રીત.

આપણી સરકાર, કોઇબી આદમી કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા કરે છે અને બંધીખાને નાખે છે, તેજ પ્રમાણે જો કોઇ પણ આદમી તનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા ખાતર દરદ થાય છે. માટે જો આદમીઓ તનદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો જાણે અને તે પ્રમાણે અમલ કરે તો દરદો કદી પણ થાય નહિ. આદમજાતને કૃપાળુ ઇશ્વરે દુઃખ સોસવા પેદા કીધાં નથી, પણ તનદરોસ્ત રહેવા અને સારી રીતે જીંદગી ગુજારવાને પેદા કીધાં છે. જેઓ તનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે તેઓનેજ દરદ થાય છે, પછી તે કાયદો જાણી જોઇને તોડવામાં આવે યા અણજાણપણે તોડવામાં આવે પણ કુદરતનો કાયદો તોડવામાં આવે તો શિક્ષા થવાનીજ એમ ચોકસ જાણવું.

તનદરોસ્તીના નિયમો આપણે તનદરોસ્તીના વિષયમાં જણાવી ગયા છીએ. હ્યાં થોડા વધુ નિયમો જોઇએ.

જો આદમીઓએ દરદોથી દુર રહેવું હોય તો પહેલાં નિયમિત જીંદગી ગુજારવાને શિખવું જોઇએ; ખાવા પીવા, પહેરવા અથવા કાંઇબી કાર્ય કરવું તે ચોકસ નિયમથી અને ચોકસ વખતેજ થવું જોઇએ; દરરોજ અંગ કસરત લેવી જોઇએ; સફાઇ સુઘડાઇ રાખવી જોઇએ; અને ખાવા પીવામાં મિતાહારીપણું સાચવવું જોઇએ. લોકો જરા જરા માંદગીમાં દવા પીવા માંડે છે, પણ જ્યારે કાંઇ દરદ થયું, કે તે શાથી થયું, તે થવાનું કારણ શું, તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઇએ, અને જે કારણથી દરદ થયું હોય તે કારણથી દુર રહે તો તે દરદ ફરીથી થવા પામેજ નહિ અને જલદીથી સાજું થઇ જાય.

જો દરદોથી વેગળા રહેવું હોય તો થોડું ઘણું દરદનું જ્ઞાન પણ જોઇએ: અમુક દરદ કઇ વર્તણુકથી થાય, અને તે કયાં કારણથી થાય છે તેનું થોડું જ્ઞાન દરેક સ્ત્રીને હોવુંજ જોઇએ. ઉડતા રોગ વિષેનું જ્ઞાન ન હોય તો અણજાણપણે કેટલાક માણસો ભોગ થઇ પડે છે. એ ઉડતા રોગો, પણ જો સફાઇ સુઘડાઇના નિયમો સારી રીતે વાપર્યા હોય તો હુમલો કરી શકતા નથી.

નીચલી બાબતોથી દરેકે દુર રહેવું:—

| | | |
|---|---|---|
| નાની વયમાં પરણવું. | મગજનો અતિ બોજો. | મોડેથી રાતનું ભોજન લેવું. |
| હવસ. | ખુબ થાક. | જલદ, તીખા, મોટા, અને ભારે સ્વાદિષ્ટ ખોરાક. |
| નઠારા વિચારો. | ગલીચ રહેઠાણુ. | જલદી જલદી ખાવું. |
| ડંખતું હૈયું. | તંદરોસ્તી બગાડે તેવો ધંધો. | ખુબ ખાવું પિવું. |
| ગુસ્સો. | ખરાબ હવા. | ભેળસેલ કીધેલો ખોરાક. |
| દિલગીરી અને ધાસ્તી. | ગંદકી. | |
| અદેખાઇ. | ગલીચ સંડાસ. | |
| ધિક્કાર. | મોડેથી સુવું. | |
| આળસાઇ. | | |

## સ્ત્રીઓનાં દરદો.

સ્ત્રીઓના કેટલાંક દસ્તાનના અને ગર્ભસ્થાનના દરદો આપણે પુરતી રીતે જુદા વિષયમાં આપ્યા છે, હવે થોડાં દરદો હયાં તપાસવાની જરૂર છે.

## હીસતીર્યા.

એ દરદ થવાના ઘણાં કારણો છે, તેમાં મુખ્ય કરી તન્તુ (Nerves) ની નબળાઇ અને ગર્ભસ્થાનનો બગાડો છે.

કેટલીક વખતે ચાલુ નબળાઇ, ટાઇટ પોષાક અને પટાઓ બાંધવાથી થાય છે. એ દરદ કુંવારી અથવા તો છોકરા વગરની સ્ત્રીને વારંવાર થાય છે. જેઓ બહુ અભ્યાસ કરતાં હોય અથવા આખો દહાડો બેસીને કામ કાજ કરતાં હોય તેઓને દસ્તાનના બગાડાથી, મગજની ઉશ્કેરાયલી હાલતથી, બીજાઓને હીસતીર્યા થયો હોય તેઓ તરફ બહુ દયાની લાગણી રાખવાથી હીસતીર્યા લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રીને હીસતીર્યા થયો તે સ્ત્રીને અનેક પ્રકારનાં બીજા દરદો સહેલાઇથી હુમલો કરે છે. જેઓ હીસતીર્યાથી પીડાય છે તેઓને ખોખરો ઠાંસો થાય છે, અવાજ બેસી જાય છે, અદગરી આવે છે, ડાબી બાજુ દુખારો થાય છે, હૃદય આગલ માંસનું ઉડવું માલુમ પડે છે, તાણતોડ થાય છે, ઓકારી થાય છે, ખુબ ઝાડા થાય છે, બકબકારો થાય છે અને દરેક પ્રકારના કાબુમાં ન લેવાય તેવાં ચિનહો થાય છે. એ બધા ચિનહો એમ દેખાડે છે કે તન્તુઓનો બગાડો થયો છે.

હીસતીર્યા થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઇ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે; ત્યાર પછી હાથ પગમાં તાણતોડ થાય છે, એટલે વેર કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચાર પાંચ માણસો કાબુમાં રાખી શકતા નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાલ પીંખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે, હાથ વતી ગળું પકડે છે, આવાં ચિનહો છતાં દરદીનું ભાન ઠેકાણે રહે છે, જે કાંઇ આજુબાજુના માણસો બોલે છે તે તે વખતે સાંભળે છે. એ ચિનહો ફીફરાંની ચિનહોથી સારી રીતે ઓળખવાં જોઇએ. ફીફરાંની વખતે હંમેશાં મ્હોપર ફીણ આવે છે અને દરદીને ભાન રહેતું નથી, હસતું અથવા રડતું નથી.

હીસતીર્યાની વખતે આજુબાજુનાઓએ કોઇ પણ પ્રકારની દયા દેખાડવી નહિ પણ પેલા દરદીને જે ચીજ ન ગમતી હોય તેજ ચીજ દયા વગર કરવી, તેની ઉપર ખરાબ પાણી ઢોળવાની ધમકી આપવી, અને મ્હોપર છાંટવું પણ દયા કરવાથી એ દરદ એકદમ વધી જાય છે. માથાંપર પાણી રેડવું. નાક વડે કાંઇ જલ્લદ ચીજ સુંઘાડવી, જેવી કે એમોનિયા ( Ammonia ) અથવા કાંદો, કપડાં સઘળાં ઢીલાં કરી નાખવાં. ગળાં આગળનાં કપડાં મુખ્ય કરી બહુજ ઢીલાં કરવાં અને બારી બારણાં ઉઘાડી નાખી ખુલ્લી હવામાં રાખવું. બરડાના કાંઠાપર ગરમ ફ્લૅનલનો અથવા લોખંડને ગરમ રેસમી કપડામાં વીંટાલી ગરમ ગરમ શેક કરવા, તેથી હીસતીર્યાનો હુમલો ફરીથી થતો નથી.

જ્યારે દરદી, હીસીતીર્યાથી સાજું થાય તે વખત પછી તેને સારો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો અને કોઇબી રીતે ગુસ્સે કરવો નહિ. ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું ચાલુ રાખવું, ઠંડા પાણીએ નહાવું અને હંમેશાં ખુશામજાજ રાખવો. અને કોઇ બીજાં દરદો હોય તેની જલદીથી દવા કરવી. શકિતની દવા પીવી.

## ભેજાંનાં દરદો.

### ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નબળાઇ, ગમગીની.

હાલ સેંકડો સ્ત્રીઓ ભેજાનાં દરદોથી પિડાતી માલમ પડે છે; જે સ્ત્રીઓ શરીરે બહુ નબળી હોય છે, તેઓને જ્યારે કોઇ માઠી ખબર સાંભળે છે ત્યારે એકદમ ભેજાંને આંચકો લાગ્યાથી ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. કેટલીઓને ચાલુ નબળાઇથી ભેજું એટલું તો નબળું પડી જાય છે, કે કાંઇ કામ કરી શકાતું નથી; કેટલીઓ તો નબળાઇને લીધે ચાલુ ગમગીનીમાં હંમેશા ગીરફતાર રહે છે, કેટલીઓ હંમેશાં ઉશકેરાયલી હાલતમાં રહે છે અને મારફાડ કરે છે; ભાગતોડ કરે છે. ત્યારે કેટલીક મુંગી મુંગી કલાકોના કલાકો સુધી ગમગીન બેસી રહે છે; કેટલીક થોડો વખત સાજી રહે છે, અને થોડો વખત ગાંડી રહે છે; કેટલીઓ એકદમ ચોખાઇ અને

બંદગી કરવામાં આખો દિવસ અને આખી રાત કાઢે છે અને જરા પણ કોઇને અડકતી નથી અને જરા જરામાં નાહ્યા કરે છે ; કેટલીઓને ખુબ અભ્યાસથી, અથવા તો ભેજાંની ઉપર કામ કાજનો બોજો બહુ પડયાથી મગજ નબળું પડી જાય છે; કેટલીઓને નબળાઇ કરતાં ચાલુ દરદોથી, ઘેલાપણું લાગુ પડે છે; કેટલીઓને ખુબ હવસથી, અને ખરાબ સોબતથી, કેટલીઓને દારૂ અથવા બીજા કેફી પીણાનો ખુબ ઉપયોગ કરવાથી, કેટલીઓને ખુબ ગમગીનીથી અને આફતોથી, ઘેલાપણું લાગુ પડે છે.

લકવો પણ મગજની નસો તુટી જવાથી થાય છે, એ પણ મગજની બિમારી કહેવાય છે.

આપણા ભેજાંમાં જગે જગ ઝીણી નસો હોય છે, તેઓનાં ભેજાંને જો જોસમાં કામ કરાવવામાં આવે અથવા ઉશકેરવામાં આવે તો તુટી જાય છે પણ આશાયશ લેતાં પાછી સંધાઇ જાય છે, અને વૈદક શાસ્ત્ર એમ જણાવે છે કે દરેક વિચાર કરવે એવી સેંકડો નસો તુટી જાય છે અને પાછી સંધાય છે, પણ જયારે એ નસોને સંધાવાને પુરતી આશાયશ ન મળે ત્યારે એ નસો જલદી સંધાતી નથી તેથી મગજ બરાબર કામ કરી શકતું નથી. વળી ભેજામાં ફૉસફરસ નામનો તત્વ છે તે તત્વ ભેજું બહુ કામમાં લેવાથી ખપી જાય છે. અને તેની પુરણી જો સારા ખોરાકથી અને આશાયસ કરવામાં ન આવે તો ભેજું નબળું પડી જાય છે. માટે જયારે પણ મગજ નબળું પડી જાય છે ત્યારે બે ચીજપર ખુબ ધ્યાન આપવું પડે છે. એક તો **આશાયશ** અને બીજું **સારો ખોરાક.** જે ખોરાકમાં ફૉસફરસનો તત્વ બહુ હોય તેવો ખોરાક આપવો. પહેલી આશાયશની બહુ જરૂર છે કાંઇબી રીતે તેની મનની શાંતિ જાળવી રાખવી જોઇયે, જરા પણ ઉશ્કેરવું ન જોઇએ, તે જે ચીજ કરે તે કરવા દેવી. જો નુકસાનકારક ન હોય તો કાંઇબી રીતે તેને ખુશ રાખવું. તેની મરજી રાખવી. ઉંઘ પણ આશાયશ માટે બહુ જરૂરની છે માટે કેટલીક વખતે દાકટરો કેફી દવાથી ઉંઘમાં નાખે છે કે આશાયશ મળે. ખોરાકની

સંભાળ લેવી જોઇએ, લોહી ઉશ્કેરનારો ખોરાક મુદલ આપવો નહિ, તીખો ખાટો મસાલેદાર ખોરાક આપવો નહિ, પણ જેટલો બને એટલો દુધમાંથી ખોરાક બનાવાય એટલો આપવો, અને ફ્રુટ ખુબ આપવી, સંતરા, મોસંબી, કેળાં, અંજીર, સેબફળ વિગેરે આપવી. માછલી જેવી કે છમના, કોલમી વિગેરે કેટલાઓ ફરમાવે છે, પણ ગોસ, ઈંડાં, દારૂ, ચાહ, કાફી, કોકો, સાસ, અચાર એવું જરા પણ આપવું નહિ.

હમેશાં માથાપર ઠંડક રાખવાને માટે સાલેડ અથવા ઓલીવ ઓઇલ અથવા કાંઇ બીજુ ઠંડુ તેલ લગાડવું અને હમેશાં ઠંડા પાણી વડે નહાવું. નહાવામાં મુદલ ગરમ પાણી વાપરવું નહિ.

મગજને બીજે ઠેકાણે રોકવાને માટે બહારગામ અથવા કોઇ બીજી જગાપર બીજાજ દેખાવ જોવામાં આવે, બીજુંજ કામ કરવામાં આવે તો તેથી મગજને બહુજ તાજગી મળે છે. એટલી સંભાળ લીધા પછી હમણાંની વખણાયલી અને હજારોના કેસોમાં ખાત્રીપૂર્વક ફતેહમંદ નીકળેલી ગોળી એક કલકતાના બાબુ દાક્ટરે કાઢી છે તે આપવી, એ ગોળી દરેક રીતના મગજના બગાડાપર બહુ ફત્તેહમંદ નિકલી છે. ભેજાંની નબળાઇઓ જે આપણે ઉપર દર્શાવી ગયા છીએ તેપર બહુ સારી અસર કરે છે. એ દવાનું નામ "Dr. W. C. Roy's Specific for Insanity" છે. દાકતર વુમેસ ચંદર રોય L. M. S. ની ઘેલાપણાની ખાસ દવા કરી કહેવામાં આવે છે તે દાકતરના મરી જવા પછી એસ. સી. રોય. (S. C. Roy M. A.) પાસેથી મળે છે તેનું ઠેકાણું ૧૬૭–૩ કોરનવોલીસ સ્ટ્રીટ, કલકતા (167–3, Corunwallis Street, Calcutta) છે.

## ખહી.

આપણી સેંકડો જુવાન છોડીઓને એ નાશકારક દરદ જુવાનીમાંજ કરમાવી નાખે છે. ખહી થવાનાં બહુજ કારણો છે, કેટલીક વખતે ટાઇટ પટા અને લેસથી ફેફસાં સંકોચાઇ જાય છે તેથી, કેટલીક વખતે ખરાબ હવાથી, સરદ હવાથી, ખહીથી પીડાતા જાનવરનું માંસ ખાધાથી, અને ખરાબ દુધ પીધાથી વારંવાર ખહી લાગુ

પડે છે. કાંઇ પણુ પ્રકારની અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ખરાબ ખેારાક તીખા, ખાટા સાસેા, અથાણુા વિગેરે, કેટલીક વખતે સરદીવાળા અને ખરાબ હવાવાળા ઘરમાં રહેવાથી મુખ્ય કરી થાય છે. કેટલીક વખતે જરા પણુ સરદ હવામાં રહ્યાથી તે સરદી છાતીમાં પેસી જાય છે તેા ખહી લાગુ પડે છે.

ખહીના દરદીની લગ અથવા શ્વાસ સાજા માણુસને લાગવેા ન જોઇએ, તેના બછાનાંપર સાજા માણુસે સુવું ન જોઇએ, એથી સાજા માણુસને જલદીથી રેાગ માલમ પડે છે.

ખહી ફેફસાનું દરદ છે, અને ફેફસું છિદ્રવાળી સ્પન્જ અથવા વાદળી જેવું હેાય છે જેમાં કાંઇબી કચરેા અથવા હવામાંના ઝેરી જંતુ ભરાઇ રહે અને જો અંગકસરતથી થતા ભારે શ્વાસ વડે સાફ કરવામાં ન આવે તેા પેલા ફેફસાનાં છિદ્રમાં પેલેા કચરેા કહેાય છે અથવા તેા જંતુની વસ્તી એકદમ વધવા માંડે છે અને ફેફસાંને તદન બગાડી નાંખે છે અને કેાતરી ખાય છે. ખુલ્લી હવામાં અંગકસરત કરવાથી ચેાખી હવા ફેફસામાં જવાથી જંતુએા મરી જાય છે અને ફેફસાં હંમેશાં તનદરેાસ્ત રહે છે.

**ચિન્હેા**—ખહીના પહેલાં ચિન્હેા ટુંકેા સુકેા ઠાંસેા, વારંવાર સરદી થવી, તરસ ખુબ લાગવી, શરીરમાં એકદમ નબળાઇ અથવા થાક માલમ પડવેા, શ્વાસ લેતાં મુશકેલી પડવી, ભુખ મરી જવી, ઠાંસેા આસતે આસતે વધવા માંડે અને બળગમ પડવા માંડે, શરીર દિન-પરદિન તદન તવાતું જાય, છાતીપરથી લેાહી પડવા માંડે, રાતના પરસેવેા પડે અને છાતી ઠાંસતી વખતે દુખે, ગાળની ઉપર રતાસ માલમ પડે. આવી રીતે દરદી રીબી રીબી મરણુ પામે છે. ખહીની કાંઇ ચેાકસ દવા શેાધી કાઢી નથી, પણુ ખહી સાજો કરવેા હેાય તેા પહેલેથી ચાંપતા ઉપાયેા લેવા પછીથી મામલેા બગડી જાય છે. ખહી સાજો થવાને ખુલ્લી, સુકી, સ્વચ્છ હવા, સુરજનેા તડકેા, અંગકસરત અને સાદા પુષ્ટિકારક ખેારાકની બહુ જરૂર છે. એજ બાબતેાથી ખહી સારેા થાય છે. યુરેાપ તરફ ખહીની એાસપીટલેા બાંધવામાં આવી છે

તે એવી રીતની છે કે તેમાં તદન ખુલ્લી હવા અને ખુબ તડકો મળે છે. આખો વખત ખુલ્લી હવામાં દરદીને રાખવામાં આવે છે. જેથી ઘણા દરદીઓ સાજાં થાય છે. ખુલ્લી હવામાં કસરત પણ લેવાની જરૂર છે.

બરલીનની વૈદક મંડળીમાં દાકતર દેનીવીયસ અને પ્રૉફેસર સોમલ-ફીલ્ડે ખહીના દરદની એક દવા શોધી છે તે વિશે વાંચન કીધું હતું. એ દવાનું નામ "Sanosin" છે, એથી ખહીવાળા માણસો જલદી સાજા થાય છે એવી ખાતરીપૂર્વક તપાસ કરવામાં આવી છે.

## લોહીના બગાડાથી થતાં દરદો.

આપણા શરીરની તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર લોહીપર છે. લોહી વગર શરીરનું કાર્ય થતું નથી. લોહી વગર માણસની જીવનશક્તિ સારી રીતે રહી શકે નહિ. માટે એક આદમીએ લોહીની સ્વચ્છતાઈ અને વધારાને માટે કાળજી રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે ત્યારે કેટલીક વખતે તો ભયંકર દરદો થાય છે. તાવ, રૂમેતીઝમ (સંધીવા), રસવિકાર, ગાઉટ, ફુલ્લા, ખીલ, દરાજ, સોજો, સ્કરવી, સ્કરોફ્યુલા, માથે લોહી ચઢી જવું, પ્લેગ વિગેરે દરદોનો મોટો ભાગ લોહીના બગાડાથી થાય છે. એજ પ્રમાણે કેટલાંક દરદો લોહી તદન શરીરમાં ઓછું થઈ જાય છે તેથી થાય છે. એથી નબળાઇ થાય છે, પાચનશક્તિ નબળી પડી જાય છે અને વળી તેથી બીજાં દરદો થાય છે. મૂખ્ય કરી સ્ત્રીઓને તો હીસતીર્યા અને બીજાં દરદો લાગુ પડે છે. એપરથી એમ જણાય છે કે લોહીના બાબમાં બે ચીજપર ધ્યાન રાખવું જોઇએ. એક તો લોહીનો ચોકસ પ્રમાણમાં વધારવું જોઇએ, ને બીજું લોહીને હમેશાં સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ. લોહીને ચોકસ પ્રમાણમાં વધારવાને માટે પુષ્ટિકારક ખોરાક, અને શક્તિ આપે તેવી દવા : જેવી કે લોખંડનો અરક ( Steel drops ) દસ ટીપાં રોજ એક વખત લેવાં અને ઝાડો કબજ હોય તો એરંડિયાથી સાફ રાખવો, અથવા તો ફેલોઝ સીરપ અથવા કૉડ લીવર ઓઈલ લેવું. લોહીને સ્વચ્છ રાખનાર સારી હવા, સારો ખોરાક અને અંગ કસરત છે. લોહીને સ્વચ્છ રાખવા સારાં રહેઠાણમાં રહેવાની જરૂર છે.

સારો ખોરાક ખાવાની પણ બહુજ જરૂર છે. લોહીને બગાડવામાં માંસ, તીખો ખાટો ખોરાક, અચાર, દારૂ, ચાહ, મીઠાઇ, કેક, પેસ્ટરી વિગેરે બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, માટે એ ખોરાક લોહીના બગાડાની વખતે ખાવો નહિ, પણ ફ્રુટ તરકારી, ઘઉં, દુધ અને થોડી દાળ મોટા જથ્થામાં ખાવાં.

અંગકસરતથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે. અંગકસરતથી પરસેવો પડે છે. તે પરસેવા મારફતે લોહીમાંનું ઝેર બહાર નિકળી જાય છે અને વળી સારી હવા શ્વાસમાં મોટા જથ્થામાં જાય છે તેથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે. લોહીને વધારવાને અને સ્વચ્છ બનાવવાને ઉંચા પહાડોની અને ગામડાંની અને દરિયા નજદીકની હવા બહુ અગત્યની છે. ત્યાંની હવા અને પાણી, દવા કરતાં વધારે ઉંચા પ્રકારની જલદી અસર કરે છે.

બગડેલાં લોહીને સાફ રાખવા પહેલાં ઝાડો સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. માટે ઝાડો જો કબજ રહેતો હોય તો નરમ જુલાબ ( Laxative લેકસેટીવ ) થોડો વખત ચાલુ રાખવો, થોડું એરંડિયું અવારનવાર પીવું ફાયદાકારક છે. અને ચોખ્ખાં ગંધકની એક એક ચમચી દુધ સાથે પંદર દિવસથી વધુ લેવી નહિ. પહેલાં આઠ દિવસ ચાલુ લેવી પછી ત્રણ દિવસનો ખાંચો નાખી બીજું એક અડવાડિયું લેવી; તેથી વધુ વખત લેવી નુકસાનકારક છે. જો લોહીમાં ગરમી ઘણી ન હોય તો સારસાપેરીલા ઠંડીના દિવસમાં લેવો. લોહીમાં ગરમી બહુ હોય તો ઠંડા મુખ્ય કરી દુધનો ખોરાક ખાવો અને પોતાસ વોટર પીવો.

ઉપલી સંભાળથી લોહીના બગાડાનાં દરદો કદી પણ થશે નહિ અને જલદી સાજા થઇ જશે.

**દરાજનો અકસીર ઉપાય.**—ગંધકનો મલમ ૧ ) આઉસ ગંધક તેલમાં મેલવવું એટલે મલમ થશે.

કરોટનનું તેલ ( Croton oil ) અરધા $\frac{1}{2}$ અથવા ૧ ) ડ્રામ સાથે મેળવી લગાડવું જેથી થોડા દિવસમાં દરાજ જતી રહેશે.

## પ્રકરણ ૧૮ મું.

### સ્ત્રી બોધ.

" We soon learn in this imperfect word to expect a thorn with every rose."

"આ અસંપૂર્ણ દુનિયામાં આપણે દરેક ગુલાબ સાથે એક કાંટો હોવો જોઈએ એમ ધારવાને જલદીથી શિખ્યે છીએ."

આ જગતમાં કોઇબી આદમી ખોડખાપણ વગરનો હોતો નથી. દરેક ચીજમાં અસંપૂર્ણતા તો હોયજ. દરેક ચીજમાં ખામી તો હોયજ. આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનું એટલુંજ છે કે ખામી કુદરતી છે કે ચોકસ સંજોગે જન્મ પામી છે. સ્ત્રીઓમાં પણ ખામી છે. જેમ ગુલાબને કાંટા હોય છે, સુંદર ફુટમાં ઠળિયા હોય છે, દિવસની ઝળકતી રોશની પછી રાતનો શિહા અંધકાર હોય છે, તેમજ સ્ત્રીના બાબમાં પણ છે. સ્ત્રીઓના સદગુણો, સ્ત્રીઓનું કુદરતી કાર્ય, એ સઘળી બિના આપણે જોઇ ગયાં છીએ, હવે આપણે સ્ત્રીનાં ચિત્રની બીજી બાજુ તપાસ્યે.

એ બાજુ તપાસ્યા પછીજ આપણે સારી રીતે તોળ કરી શકયે. કોઇ માણસ એવો ન હોશે કે જે એમ ન કહેશે કે સ્ત્રીઓમાં ખામી નથી. આપણે કવિઓનાં મત લેશું તો તેઓમાંનાં કેટલાએ એક હાથપર સ્ત્રીને સાતમે આસમાને ચડાવી મુકી છે, જ્યારે બીજા હાથપર તેણીને હલકામાં હલકા પ્રકારની ચિતારી છે. એનું કારણ એટલુંજ કે તેઓએ સ્ત્રી વિષેનો એકજ બાજુનો અનુભવ મેળવેલો હોય છે.

હવે આપણે સ્ત્રીઓમાં ખામી દર્શાવવામાં આવી છે તે ખામી સ્ત્રી જાતિમાં કુદરતી છે કે ચોકસ સંજોગો વચ્ચે ઉભી થઇ છે અથવા તો એ ખામીઓની જરૂર છે કે નહિ તે તપાસીશું. દરેક ચીજમાં અજ્ઞાનપણાંથી ખામી ઉત્પન્ન થાય છે. આપણાં દરેકમાં મનશક્તિ છે—આપણાં દરેકમાં જાતિ સદગુણો છે, પણ જો એ ચીજો અખત્યાર કરવાને આજુબાજુના સાધનો ન હોય તો આપણા જાતિ ગુણો છુપાજ રહ્યાથી નબળા પડી જાય છે. જેમ એક માણસ કાંઇ પણ શરીરની કસરત ન મળવાથી નબળો પડી જાય છે તેજ પ્રમાણે સદગુણની શક્તિ પણ ઘટે છે. કોઇ પણ જ્ઞાની માણસ એમ નહિ કહી શકશે કે સ્ત્રીઓમાં ઉંચા પ્રકારના સદગુણો અને તન અને મનની શક્તિ નથી. સ્ત્રીના ગુણો ઇતિહાસના સફામાં અને આપણા જાતિ અનુભવથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં વિદ્વાન નારીઓ પણ છે, જોરાવર કસરતબાજ નારીઓ છે અને ઉંચા પ્રકારના સદગુણ ધરાવનાર નારીઓ પણ છે. એવા દાખલાઓપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં પણ ઉપલા ગુણો છે પણ એ ગુણો વાપરવા દેવામાં આવતા નથી તેથીજ આપણને એ ગુણોની પુર રોશની માલમ પડતી નથી. જ્યારે એ ગુણો વાપરવાની તક મળે છે ત્યારે તેનાં ચળકતાં કિરણો એકદમ આપણી નજર આગળ પડે છે. સ્ત્રીઓ નબળી પડી ગઇ તેમાં સ્ત્રીઓનો વાંક ઘણો નથી. તેઓને નબળી હાલતમાં રાખનાર આપમતલબી મરદો છે. મરદોએ પોતાના આપમતલબીપણુંથી અને જોરથી તેઓને આગળ વધવા દીધીજ નહિ અને વર્ષોનાં વર્ષ વેર તેઓને ગુલામડી હાલતમાં રાખી; તેનાં પરિણામમાં સ્ત્રી તને અને મને નબળી રહી ગઇ એમ આપણે ઉંડા વિચારપરથી અનુમાન પર આવ્યે છીએ. આ દલીલો અને દાખલાપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં કુદરતી નબળાઇ અથવા ખામી નથી પણ તેઓને આપ-અખત્યાર વાપરવા દેવામાં ન આવવાથી એ ઉત્પન્ન થઈ છે.

બીજા હાથપર કેટલાક લખનારા એમ જણાવે છે કે સ્ત્રીઓની દરેક પ્રકારની નબળાઇ કુદરતી છે અને કુદરતી હોવીજ જોઇએ.

કારણ તેમ ન હોય તો સંસાર બરાબર ચાલે નહિ. જેમ વહાણને બરાબર સમતોલ રાખવા તેમાં પથરા અથવા કચરો ( Ballast ) ભરવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે મરદ અને ઓરત વચ્ચે સમતોલપણું રાખવા સ્ત્રીઓમાં નબળાઇ અથવા ખામીઓ મુકી છે. પણ એ દલીલ ઉપલી દલીલો સામે ટકી શકતી નથી.

આપણે હાલ એ વિષે વધુ વિવેચન કરવું નથી; કારણ આપણા હવે પછીના છેલ્લા વિષયમાં નામાંકત નારીઓની જીંદગીના હેવાલ આપવામાં આવશે તે પરથી માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓ કેવા ગુણો અને શક્તિઓ ધરાવે છે. હાલ આપણે જે જે સ્ત્રીઓમાં નબળાઇ ચોકસ સંજોગોથી ઉત્પન્ન થઇ છે તે નબળાઇ અને ખામીઓ વિષે તપાસ્યે, અને તે ખામીથી શું શું ગેરફાયદા થાય છે તેપર વિચાર કર્યે તે ખામીઓ ઉપર સ્ત્રીઓએ ખુબ વિચાર કરી બનતી ઉતાવળે તે ખામીઓ અને નબળાઇ, જે સ્ત્રી જાતિની ઝળકતી રોશનીને ઝાંખ લગાડે છે, તે નાબુદ કરવાને અરજ કરવામાં આવે છે ; અને એ નબળાઇ અને ખામીઓપર ખુબ વિચાર કર્યા પછી તે કાઢી નાખવાની દરેક સ્ત્રીની પવિત્ર ફરજ છે.

એક લખનાર સ્ત્રીઓ વિષે એમ લખે છે કે " Woman is a Synonym of Weakness " એટલે સ્ત્રી શબ્દનો બીજો અર્થ લઇએ તો નબળાઇ છે. એ નબળાઇ વિષે આપણે ઉપર બોલી ગયા છીએ. એ નબળાઇ દુર કરવાને માટે જ્ઞાન હાંસલ કરવાની જરૂર છે. તનની નબળાઇ કસરતથી દુર થાય છે, જ્યારે મનની નબળાઇ સારાં જ્ઞાનથી નાબુદ થાય છે. જેમ જેમ આદમીમાં સારૂં જ્ઞાન આવતું જાય છે તેમ તેમ મનનું છાળકાપણું, અને હલકા ઇતરાજી ભરયા વિચાર દુર થાય છે ; અને જેઓ આ દુનિયામાં પ્રખ્યાત થઇ ગયા છે, જેઓનું નામ તેઓના સદગુણોથી અ દુનિયામાં અમર રહી ગયું છે, તેઓની માફક " Plain living and high thinking " અથવા " સાદી રીતે રહેવું અને ઉમદા વિચારો કરવા " એવો પોતાનો મુદ્રા લેખ દરેક સ્ત્રીનો થવો જોઇએ. જ્યારે સ્ત્રીઓ ખરૂં જ્ઞાન

મેળવશે ત્યારે અને ત્યારેજ તેઓ નીચલા કલંક લગાડનારા એકતરફી વિચારો "Frailty–thy name is woman" "સ્ત્રી–તારૂં નામ એવફા છે" પોતાનાં પવિત્ર નામમાંથી સદાના નાબુદ થાય તે પ્રમાણે જીંદગી જીંદગી ગુજારશે, અને ખુશરૂ પરવેજની પ્યારી શીરીનબાનુ કે જેણીએ પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવા અને પોતાની પાક દામાનપર હુમલો કરનાર શીરૂઆહની ગમે તેટલી લાલચ અને ધમકીથી જરાપણ લલચાઈ ગયા વગર અથવા બ્હીક વગર પોતાના ખુશરૂનેજ વફાદાર રહેવાને દ્રઢતા રાખી અને તેને જ્યારે શીરૂઆહે મારી નાખ્યો ત્યારે તેણી પોતે પણ મરી ગઇ, એવી શીરીનબાનુના જેવી વફાદાર રહેશે, અથવા સીતા અને દમયંતીના જેવી પાકદામાન સાચવશે, જેઓની પાકદામનની તપાસ કરવાને આકાશના દેવતાઓ આવ્યા હતા અને જેઓએ પોતાનું પતિવ્રત ગમે તેટલી લાલચ છતાં સાચવ્યું હતું. સીતા રામને વફાદાર રહી હતી જ્યારે દમયંતીએ નળનેજ ફકત પોતાનો પ્યાર આપ્યો હતો. એવી વફાદાર મહેારદારના દાખલા હિંદુસ્તાનના સાહિત્યમાં પુષ્કળ મળે છે અને સ્ત્રીઓનો દરજ્જો વફાદારીથી શું છે તે દેખાડી આપે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓને પગળે ચાલી સ્ત્રીઓએ ગમે તેવી લાલચને આધીન ન થઇ પોતાનો ભરથાર, પછી ગમે તેવો હોય તે છતાં, તેને વફાદાર રહેવાની કોશેશ કરવી. એ કિસમની બાનુઓની જીંદગીનાં વૃત્તાતોનું એક નવું પુસ્તક "**એશિયા અને યુરોપની પતિવૃતા બાનુઓ**" મી૦ રફીકની કલમથી લખાઇને બહાર પડયું છે તે વાંચવા અમો મજબુત ભલામણ કર્યે છીએ.

સ્ત્રીઓને બીજો કલંક વારંવાર લગાડવામાં આવે છે તે એ કે "She takes shadow for substance, and all that glitters for pure gold" "સ્ત્રી ખરી ચીજને છોડી તેના છાયાને ચીજ માને છે અને જે કાંઇ ચળકતું હોય તેને ખરૂં સોનું માની દે છે." આ એક બીજી સ્ત્રીની નબળાઇ છે કે જે એમ દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓ ખરી ખોટી ચીજ બરાબર પારખી શકતી નથી પણ જે કાંઇ બહારથી ચાઇ ચાઇ દેખાય છે તેની ઉપર લોભાઇ

જાય છે. ખરા ખોટાનું તોળ કરવું જ્યારે સારૂં જ્ઞાન આવે છે ત્યારેજ થાય છે. સ્ત્રીઓએ જ્યારે પણ ચાઇ ચાઇ અથવા ચળકતી ચીજ એટલે કે બહારના શોભાયમાન દેખાવ જોવામાં આવે ત્યારે એકદમ લોભાઇ ન જવું પણ તેની બહારની શોભા એક બાજુ મુકવી તેપર જરા પણ ધ્યાનને લલચાવ્યા વગર અંદરખાને તે ચીજ કેવું રૂપ ધારણ કરે છે તેપર નજર ફેંકવી. હંમેશ બહારના ભપકાથી અંજાવું નહિ. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે તેમ “Goodly apple rotten at the core” ‘ ઘણું સુંદર સેબફળ ભીતરમાં કોહેલું હોય છે, ’ તેથી દરેક ચીજમાં ઉંડાણમાં ઉતરવું અને અંદરખાને કેવું રૂપ ધરાવે છે તેપર ખ્યાલ કરવો.

વળી કેટલીક સ્ત્રીઓને હવામાં કિલ્લા બાંધવાની બહુ ટેવ હોય છે, તેઓ હજુ તો એક ચીજમાં બરાબર ઠરીઠામ પડતી નથી એટલામાં તેની ઉપર જાત જાતના વિચારો અને જાત જાતની અટકળો બાંધે છે જેથી એક લખનાર લખે છે કે ‘ With voluntary dreams they cheat their minds ’ અથવા તો ‘ જાણીજોઇને સ્વમા જોઇ મગજને ઠગે છે. ’ તેઓ આવી રીતે પોતાનેજ છેતરે છે, તેથી એક ચીજ વિશે ચોક્કસ હોઇએ નહિ તે અગાઉ તે વિશે લાંબા લાંબા વિચારો અને અટકળો કરવી નહિ. એક લખનાર જણાવે છે કે સ્ત્રી ‘ extremists ’ અથવા દરેકમાં છેલ્લે પાતલે બેસે છે અને મિતાહારપણું રાખતી નથી.

આગળ ચાલતાં એજ લખનાર જણાવે છે કે ‘ Woman is the matter and feeling, is a pendulum that is never still, oscillating from one extreme to another. Consequently women are almost always either better or worse than men. Golden mean is not found in them.” “ સ્ત્રીઓ એક લાગણીવાળી ચીજ છે. તે ઘડીયાળનું ઝુલતું પેનડ્યુલમ છે જે સ્થિર રહેતું નથી પણ એક નાકેથી બીજે નાકે હાલ્યા કરે છે, જેના પરિણામમાં સ્ત્રીઓ હમેશાં

મરદથી વધારે ચહડયાતી અથવા વધારે ખરાબ હોય છે. તેઓમાં સોનેરી મધ્યમપણું હોતું નથી." આ ટીકાની ઉપર સ્ત્રીઓએ ધ્યાન પુગાડવું જોઇએ, તેઓ ઘણી વખતે ઉંડા વિચાર કરયા વગર ફકત પોતાની લાગણીથી દોરવાઇ જાય છે, જેથી વારંવાર બહુ માઠાં પરિણામ આવે છે. દરેક ચીજમાં હદ રાખવી અને જ્યારે પણ કાંઇ મોટી ચીજ કરો ત્યારે મનને પુછો કે એમાં હદ ઓળંગી છે કે નહિ.

સ્ત્રીઓમાં કીનો કપટ ( Spite) ઘણાં મોટાં પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓ ઘડીયાલના પેનડયુલમની માફક એક નાકેથી બીજે નાકે જાય છે પણ મધ્યમપણું સાચવતી નથી. તેથી જયારે તેણી કોઇપર પ્યાર કરે છે ત્યારે એકદમ કશાંની પણ દરકાર કરયા વગર તન, મન અને ધનથી પ્યાર કરે છે પણ જો કોઇએ તેણીને ઇજા કીધી હોય તો તેનું કપટ અને કીનો કદી પણ છોડતી નથી: પોતાનો કીનો લેવાને માટે દરેક તકો છોડતી નથી, અને જ્યાંવેર કીનો લે નહિ ત્યાંવેર જંપી બેસતી નથી.

જો કોઇ મરદે સ્ત્રીનો પ્યાર ખેંચ્યો તો તેને ખચીત ભાગ્યશાળી સમજવો, પણ કોઇ મરદ સ્ત્રીના અભાવ અથવા કીના કપટમાં સપડાઇ ગયો તો જાણવું કે તે કમબખ્ત માણસને જીવતાં જીવત દોજખનો ખ્યાલ સ્ત્રી સહેલાઈથી આપશે. દરેક સ્ત્રીઓની ખામી વિશે આપણે કાંઇ બચાવ કરી શકયે. આપણે આ ખામી કીના કપટને માટે સ્ત્રીઓ વિષે સારૂં મત બાંધી શકયેજ નહિ. સ્ત્રીઓને સર્વથી વધુ એબ લગાડનારી અને ઝાંખ લગાડનારી ખામી એજ છે માટે સ્ત્રીઓએ જરૂર મનમાંથી કીનો કપટ દુર રાખવો. જેના મનમાં કીનો કપટ નથી રહેતો તેનોજ સ્વભાવ ઉમદા હોય છે અને ઉમદા તુખમના અને દાનેશ સદગુણી આદમીમાં કીનો કપટ મુદલ રહેતો નથી. તે તો એક સુખડના ઝાડની મિસાલે પોતાની ખુશબો પોતાને કોદાલી મારનારને પણ આપે છે. તે આદમીનો મુદ્રા લેખ 'Forget and forgive' 'કાંઇબી ગેરઇનસાફ વિસરી જવો અને મારી બક્ષવી' હોય છે. જો ખુદ ઝાડ ખુશબોનું હોય છે તો તેને કાપી

નાખેા અથવા કચરી નાખેા તે છતાં તેમાંથી ખુશબેાને બદલે ગંધ નીકળતી નથી. માટે સ્ત્રીઓએ પેાતાની ખુશબેા દરેક હાલતમાં અને દરેક બાબતમાં છેાડી દેવી સજાવાર નથી. અદેખાઇ પણ સ્ત્રીઓમાં વધારે હેાય છે. કેટલીક સ્ત્રીએા એટલી આપમતલબી હેાય છે કે હમેશાં પેાતાનેા ને પેાતાનેાજ વિચાર કરે છે અને બીજાએા વિશે વાતચીત, બીજાએાનું સુખ, બીજાંએાનેા સારેા દેખાવ સારી આંખે જોઇ શકતી નથી, જરા કેાઇને પેાતાનેથી વધારે સુખી, વધારે સારા દેખાવની જોઇ અથવા કેાઈ મરદ તેણી કરતાં વધારે ચાહતેા હેાય, કે તેણીની અદેખાઇ શરૂ થાય છે અને તે એવી તેા જોસભેર ઉભરી આવે છે કે તેણી જે પગલાં લે છે તે કેટલાં નીચ હેાય છે તેનું તેણીને કાંઈ પણ ભાન હેાતું નથી અને કેટલીક વખતે પેાતાનેજ ભયંકર નુકસાન કરે છે અને અદેખાઇના આતશથી પેાતેજ બળીને ખાખ થાય છે. અદેખાઇને જવાળામુખી સાથે સરખાવી છે; જવાળામુખીનેા પહાડ કે જેમાં આતશ રહે છે તે આતશ પહેલાં પહાડનેજ બાળી ખાખ કરે છે તેજ પ્રમાણે જે સ્ત્રીઓમાં અદેખાઇ રહે છે તેજ સ્ત્રીએા પેહલી બળીને ખાખ થાય છે.

હંમેશાં બીજાંને સુખી જોઇ સુખી થવું એ સદગુણી આદમીની રીત છે. એમ ધારવું કે તેણી સુખી થવાને અથવા તેા ખુબસુરત થવાને બહુ લાયકાત ધરાવતી હેાશે તેથીજ પ્રભુએ તેણીને આવા દરજ્જામાં મુકી છે માટે તેણીની અદેખાઈ કરવી એ ઇશ્વરની ઇચ્છાની સામે થવા બરાબર છે. જ્યારે અદેખાઇ કરેા એટલે મનમાં વિચાર કરેા કે 'એ લાગણી શું ચેાખાઇથી ઉત્પન્ન થઇ છે? અદેખાઇ એ દુર્ગુણ છે અને મારા જેવી સદગુણી સ્ત્રીમાં હેાવીજ જોઇએ નહિ.'

સ્ત્રીઓની જીભ લાંબી હેાય છે એમ વારંવાર લખાણેા વાંચ્યે છીએ "I think" quoth Thomas "women's tongues of aspen leaves are made." થેામસ જણાવે છે કે "હું ધારૂં છું કે સ્ત્રીઓની જીભ એસપનના પાંદડાંની બનાવેલી છે" (એસપન નામના ઝાડના પાંદડાં એટલાં પાટલાં હેાય છે કે જરા પણ પવનથી એકદમ હીલવા માંડે છે) સ્ત્રીએા જ્યારે બેાલવાપર આવે છે ત્યારે બીજા બેાલમાં બેાલ્યે તેા કાત-

રની માફક ચાલે છે. એવી જીભ જાહેર ભાષણમાં શુભ માર્ગે વાપરવાને બદલે તેનો ખરાબ ઉપયોગ કોઇની બદગોઇ કરવા અને પોતાના ભરથાર અથવા તો આજુબાજુનાઓને ટાણાં મારવામાં વાપરે છે એ બહુજ દિલગીરીની વાત છે. સ્ત્રીઓની આવી જબાનને લીધેજ 'હોમલીબાઇની વાયજ' નામની ચોપડી નીકળી છે અને એવીજ ચોપડી અંગ્રેજીમાં "Mrs. Caudle's Curtain lectures" નામની છે. ખોદાએ જ્યારે તમને લાંબી જબાન આપી છે તો તે જાહેર ભાષણમાં વાપરો પણ બિચારા થાકેલા પરાગેલા ભરથાર અને પોતાની આસપાસનાને ટાણા મારવામાં ખરાબ રીતે ના વાપરો. સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઇએ કે ટાણાથી સામા માણસને કેટલું દુઃખ થાય છે, કેટલો કજિયો વધે છે, કેવી ન છાજતી વખતે શાંતિની લાગણીઓ દુખાય છે ?

ફારસી કવિ "હાફેઝ" કહે છે કે, "ઘરમાં ( મહેારદારનાં ) કપાલપર ગુસ્સાનો ચીલ્લો ચઢેલો જોવા કરતાં કાજીનાં બંદીખાનામાં પરહેજ થવું બેહતર છે."

સ્ત્રીઓનું ત્યારે આ દુનિયામાં મોટું કાર્ય તો શાંતિ પાથરવાનું છે; માટે હમેશાં ટાણા અને બીજાની લાગણી દુખાય તેવા ગુસ્સાના શબ્દોને બદલે માયાના બોલો બોલવા જેથી અરસપરસનો પ્યાર વધે. સારા બોલોની કાંઇ કિમ્મત આપવી પડતી નથી, પણ સારા બોલોની કિમ્મત સામો માણસ બહુ ઉમદા કરે છે. ફકત એકજ અસભ્યતાભરેલો અથવા ખરાબ બોલ જનમારા સુધીનું વેર ઉત્પન્ન કરવા, અથવા તો મોટો કજિયો ઉત્પન્ન કરવા બસ છે. જેમ એક નાની આતશની ચીણગારી મોટી આગ લગાડવાને પુરતી છે, અને લખો રૂપીઆનું થોડી મિનિટમાં નુકસાન કરવાને શક્તિવાન છે; તેજ પ્રમાણે એક બદ સખુન મોટો ઝગડો ઉઠાવવા, પ્યાર ખોઇ દેવા અને ધિક્કાર ઉશ્કેરવાને બળવાન છે. જે પણ બોલો તે બહુ વિચાર કરીને પછીજ બોલજો. જે વખતે ગુસ્સો ચઢયો હોય તે વખતે કાંઇ પણ બોલવા અથવા કામ કરવાથી દુર રહેવું, કારણ એ વખતે જેબી બોલશો અથવા કરશો તે સઘળું નુકસાનકારક નિવડશે. ગુસ્સે થયા હોઇએ તે વખતે કાંઇ બોલવા અથવા કર્યા

વગર એકાંત જગાપર બેસવું અને જ્યારે ગુસ્સો શાંત થાય ત્યારેજ વ્હાલાંઓને મળવું.

## સ્ત્રીઓ પહેરવા ઓઢવાપર બહુજ ફીદા છે.

એક સ્ત્રી બીજા થોડા ભોગ આપવાને તૈયાર થશે પણ પહેરવા ઓઢવાનો ભોગ આપવો પડે તો જાણે તેણીને દોજખમાં રહેવું પડે એમ લાગે છે. એ વિશે પોષાકના વિષયમાં પુરતું જણાવ્યું છે તેથી ત્યાં એટલુંજ જણાવવું પડે છે કે એક સ્ત્રી પોતાની એજ ખામીથી કેટલીક વખતે પોતાના વ્હાલાં સાથે મોટો ઝગડો ઉઠાવે છે, તેઓનો પ્યાર ખોઇ બેસે છે, પોતાના ભરથારના સકમાઇના પરસેવાના પૈસાને પોતાના ઇતરાતને ખાતર બરબાદ કરે છે અને કૉરસેટ અને પટા પેહરવાથી પોતાની ભવિષ્યની ઓલાદનાં શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે. આ સ્ત્રીઓની મોટી અને નુકસાનકારક ખામી હોવાથી તેને જલદીથી નાબુદ કરવાની જરૂર છે, અને અછા ટેસ્તના સાદા પણ શોભીતા પોષાકની એક સ્ત્રીની કવિઓએ અને ચિતારાઓએ જે ખુબસુરતી વખાણી છે અને આપણી આગળ રજુ કીધી છે તેવી ઉમદા ખુબસુરતી અખત્યાર કરવી જોઇએ.

## સ્ત્રીઓની રીતભાત.

આપણી હિંદની સ્ત્રીની રીતભાતને વાસ્તે મુખ્ય કરી બહુ સખત ભાષામાં વારંવાર લખાય છે અને તેમાં થોડું વજુદ છે એમ લાગે છે, પણ ઘણી વખતે એક આદમીની રીતભાત સામા માણસની રીતભાતની ઉપર આધાર રાખે છે. જ્યારે અભણ મરદો સ્ત્રીનો દરજ્જો સાચવે નહિ ત્યારે સ્ત્રીઓને પોતાની રીતભાત કઠણ રીતે વાપરવાની ફરજ પડે તેમાં શું નવાઈ?

સ્ત્રીઓને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી ન મળ્યાથી તેઓની રીતભાત ઉતરતા દરજ્જાની રહી ગઇ છે, કેટલાક લખનારા એમ લખે છે કે તેઓની વાતચીતમાં કાંઇ પણ સારા વિચારો તેણી દર્શાવતી નથી, તેઓની વાતચીત કેટલીક વખતે સાધારણ બચ્ચાં જેવી હોય છે,

કેટલીક વખતે તો વખતને અનુસરતી પણ હોતી નથી અને એક ગ્નાની માણુસને કંટાળો ઉપજાવે તેવી હોય છે. જ્યારે પણ બે સ્ત્રીઓ સાથે મળે છે ત્યારે તેઓનું પેહેલું ધ્યાન પોષાકપર ખેંચાય છે, અને બધી વાત પડતી મુકી પેલી સાડીની કોર કેમ લીધી, કેમ ભરી, પેલું કેમ વાર મળે છે, ફલાણું બહુ મજાનું છે, ફલાણું તો ખરાબ દીસે છે, એવી રીતે વાત શરૂ કરે છે જે વાત વાંધો લેવાજોગ છે. અને ઘણી વખતે તો બીજાંની બદગોઇ કરવામાં પોતાનો વખત ગુજારે છે. ફલાણીએ તો એમ કીધું; ફલાણી એમ કરે છે; ફલાણી બહુ ખરાબ છે; એવી બદગોઇની વાત કરવી એ હલકી રીતભાત કહેવાય. વાતચીતપરથી એક માણુસના વિચારો સહેલાઇથી માલમ પડે છે, માટે વાતચીત કરવી તો તે રીતભાતના કાનુનોથી કરવી. વાતચીત એવી કરવી જોઇએ કે જેથી કોઇની લાગણી જરા પણ દુખાય નહિ, અને હમેશાં યાદ રાખવું કે વાતચીતમાં પોતા વિષે બહુ બોલવું નહિ, પોતાનુંજ નગારૂં વગાડવું નહિ, વખતને અનુસરતી વાત કરવી: જ્યારે ખુશાલીનો હીંગામ હોય તે વખતે પોતના રોદરા રડવાં નહિ, પણ ખુશાલીનીજ વાતચીત કરવી; જ્યારે કોઇના મરણનો સમય હોય તે વખતે દિલસોજી અને દિલાસાની વાત કરવી. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓ ભેગી મળી બીજાં-ની બદગોઇ કરે છે તેમ થવું ન જોઇએ. કોઇને મળવા ભેટવા ગયા હોઇએ તો ત્યાં તેઓને પસંદ પડે તેવીજ વાત કરવી. ત્યાં કોઇ પણ બાબતનો નાપસંદ દેખાવ કરવો નહિ. ફલાણી ચીજ ગમે ફલાણી ચીજ નથી ગમતી એમ ન બોલવું પણ દરેક ચીજ પસંદ પડે છે એમ દેખાડવું, કોઇબી ચીજની બહુ ખણખોદ કરવી નહિ. ખણખોદ કરવાવાળી સ્ત્રી બહુજ કંટાળાભરેલી દેખાય છે. હમેશાં વાતચીત ધીમે અવાજે કરવી. બહુ મોટે વાતચીત પણ ન કરવી અને બહુ મોટે કદી પણ હસવું નહિ. લૉર્ડ ચીકન્સફીલ્ડ કહે છે કે: 'Smile you may, but laugh you must not' 'હળવેથી અવાજ કર્યા વગર જોઇએ તો હસવું પણ મોટે સાદે કદી પણ હસતાં નાં' ખાવા પિવામાં પણ બહુ બહોંશ કરવી નહિ, અને રીતભાત અને

અદલ અંદાજાથી બોલવું, ફરવું, અને બેસવું, બધા સાથે સરખી રીતે વાત કરવી. એકજ જણ સાથે વાત કરવી અને બીજા સાથે વાત ન કરવી એમ ન કરવું, વારા ફરતી બધા સાથે વાત કરવી.

એક સ્ત્રી અથવા પુરૂષ મળવાને તમારે ત્યાં આવે ત્યારે તેની પરોણાગત સારી રીતે કરવી જોઇએ. તેને દરેક રીતે ખુશી કરી દરેક ચીજમાં તેની મરજી રાખવી જોઇએ. કેટલીક સ્ત્રી પારકા મરદ સાથે સારી વર્તણુક ચલાવતી નથી એમ વારંવાર માલમ પડે છે, એ વિષે એક રમુજી દાખલો નીચે પ્રમાણે છેઃ—આપણા દેશનો એક જાણીતો આદમી પોતાના દોસ્તને મળવા ગયો. જેવો આંગણા આગળ આવી ઉભો તેટલાં તે બાજુ બેઠેલી પારસી સ્ત્રીઓએ એકદમ કાંઇ અસાધારણ બનાવ બન્યો હોય તેમ નાસભાગ કરવા માંડી; એવી નાસભાગ કે એક ઓની સપાટ પણ રહી ગઇ. પેલો ગૃહસ્થ તદન ગભરાઇ ગયો અને ત્યાંજ ઉભો રહયો પણ કોઇ સ્ત્રીએ તેને આવકાર દીધો નહિ અથવા તો તે જે બોલ્યો તેનો જવાબ પણ વાળ્યો નહિ. આવી વર્ત્તણુકથી એક ગૃહસ્થને બહુજ અપમાન થાય છે. અને આવી રીતે એક પારકા ગૃહસ્થને અપમાન કરવામાં અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ પોતાની સારી રીતભાત સમજે છે, એ બહુજ દિલગીરીની વાત છે. શું પારકા આદમીઓ તે સઘળા લુચ્ચા હોવા જોઇએ અને શું તેઓને આવકાર દેવો ન જોઇએ? એકબારગી એક લુચ્ચો આદમી પણ હોય તો તેની સાથે અદબ અંદાજાથી વાત કરવાથી ગેરફાયદો શું થાય છે? તેઓ કાંદા બટાટા વાળા અને બીજા હલકા મજુરો સાથે વાત કરવા જશે પણ એક ગૃહસ્થ સાથે વાત કરવાને શરમાશે. કોઇ પણ પારકા ગૃહસ્થ સાથે જેમ એક સ્ત્રી પોતાના ભાઇ અથવા પિતા સાથે વાત કરે છે તેમ કરવી જોઇએ અને તેમ તેને સ્વીકારવા પણ જોઇએ. કોઇ પારકા ગૃહસ્થને પહેલાં આવકાર દેવો, પછી તે કોણને પુછે છે તે પુછવું અને તેને બેસવા સારી જગા આપવી. જો પેલા ગૃહસ્થના ઓળખાણવાળા પુરૂષને આવતાં વાર હોય તો પેલા ગૃહસ્થ આગળ બેસવું અને વાત કરવાનાં સાધણ હોય તો વાત કરવી, નહિ તો ન્યુસપેપર અથવા કાંઇ

બીજી ચોપડીઓ વાંચવા આપવી અને ગરમીનો દિવસ હોય તો એક પંખો આપવો અને બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખી દરેક રીતે તેને ઠીક લાગે તેમ કરવું.

આપણા ઘરમાં કોઇપણ આવે, પછી તે પારકો ગૃહસ્થ હોય અથવા ઓળખાણનો હોય, તો જાતે તેની પરોણાગત કરવાની આપણી મોટી ફરજ છે, અને જે સ્ત્રી સારી રીતે પરોણાગત કરે છે તેણીમાં ઘણાં સદ્દગુણો હોય છે. પારકા પુરૂષને આપણા ભાઇ બરાબર સમજીને જરૂરજોગી વાત કરવામાં શરમાવાનું કાંઈ અયોગ્ય કારણ નથી. શરમાળપણું હલકા વિચારથી ઉત્પન્ન થાય છે. મરદને જોઇને ખરાબ વિચાર ઉત્પન્ન થવા અથવા તો મરદનો વિશ્વાસ ન કરવો એવા હલકા વિચારોથી શરમાળપણું પેદા થાય છે માટે તેમ કરવું નહિ.

"There is a certain softness of manners which should be cultivated, and which, in either man or woman, adds a charm that is even more irresistible than beauty."

'રીતભાતમાં એક જાતની નમ્રતા હોય છે જેની ખીલવણી થવી જોઈએ, જે સ્ત્રી અથવા મરદની મોહિની વધારે છે અને વળી ખુબસુરતી કરતાં પણ વધુ મનપસંદ લાગે છે.'

સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો શણગાર સારી રીતભાત અને નમ્રતા છે, તે વગર ગમે તેવી ખુબસુરત સ્ત્રી લોકોનો પ્યાર ખેંચી શકતી નથી, પણ તેણીની ખુબસુરતી છતાં લોકો તેણીને ધિક્કારે છે. હરેક સ્ત્રીઓ પારકા ગૃહસ્થ સાથે કેમ વાત કરવી, પરોણગત કેમ કરવી, સારી રીતભાત અને નમ્રતા કેમ ખીલવવી, તેનો અભ્યાસ કરવાની બહુજ જરૂર છે.

## વેહેમો.

એક આદમીમાં વહેમ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનું કારણ શું? માણસનો સર્વથી મોટો અને ઉમદા હક છે તે એક બોલમાં '**માનવું**' કરીને છે, એ બોલપર તેની પુર સત્તા અને પુર હક છે; તેથીજ તેની વિચાર કરવાની શકિત વધે છે, મોટાં કાર્યો કરવા ઉશ્કેરાય છે,

સઘળા જાતભાઇઓના જોડાણથી બંધાય છે, બહુજ લાંબા સુખથી શાંત બને છે, અને તે બોલ એકી વખતે આત્માનો ખોરાક અને દયા છે. એક ચીજ દ્રઢપણે માન્યા પછી ઇતબાર અથવા આકીન ઉત્પન્ન થાય છે, જે યકીન અથવા ઇતબારથી મોટાં મોટાં કામો થાય છે. યકીન અથવા ઇતબારને માટે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

"Faith is good only when reason has demanded and secured adequate grounds for its exercise. When qhese are present, belief ennobles and invigorates man: when they are wanting it proves a disgrace and a curse."

"ઇતબાર (અથવા યકીન) ક્યારે સારો કહેવાય કે જ્યારે તેપર અમલ કરવાને વિચાર શક્તિએ પુરાં ખાતરીપૂર્વક સિદ્ધાંતો રજુ કીધાં હોય: જ્યારે એમ હોય છે ત્યારેજ (ઇતબાર) માણસને ઉમદા અને શક્તિવાન બનાવે છે; જ્યારે એ ચીજોની ગેરહાજરી હોય છે ત્યારે યકીન નામોસીભરેલું અને શ્રાપ સમાન સાબિત થાય છે."

બીજા બોલોમાં બોલ્યે તો કોઇબી ચીજ માનવા અથવા તેની ઉપર ઇતબાર મુકયા અગાઉ આપણી ખાતરી થવી જોઇએ અને વિચાર શક્તિને પુરતા પુરાવા મળવા જોઇએ. પણ જો પુરતી સાબિતી અને ખાતરી વગર એક ચીજપર, ઇતબાર મુકયો હોય તો તેને '**વહેમ**' કહે છે, અને એ રીતનો આંધળો ઇતબાર આપણને આંધળા માણસની માફક ગોથાં ખવડાવે છે, મોટા ખાડામાં ઉતારે છે, અને દરેક રીતે નુકસાનકારક નીવડે છે.

સાચો અને ઉંડી વિચારશક્તિથી સાબિત થયલો ઇતબાર માણસોને ફિરેસ્તા મિસાલે બનાવે છે અને એક મહાત્મા જેવી જીંદગી ગુજારવાને શક્તિવાન બનાવે છે. તેનો ઇતબાર એવા મજબુત વિચારથી બાંધેલો હોય છે કે તે ઇતબાર છોડયા કરતાં પોતાના જાનનો ભોગ આપવો તે વધારે પસંદ કરે છે. તવારીખના સફાપર જે મહાન નર અને નારીઓએ અચંબો પમાડે તેવાં શ્રેષ્ટ બહાદુરીનાં કામો કીધાં છે તે સઘળાં સાચા ઇતબારથીજ છે. બીજા હાથપર

જેઓએ ખોટા અવિચારી યકીનને સાચો ઇતબાર સમજી અને ખરાબ છે એમ જાણ્યા વગર, એવાં તો ઘાટકી કર્મો કીધાં છે કે જેનો વિચાર આપણુને કમકાવે છે, પણ તે કામ કરનાર તો તે ઘાટકી કામથી સ્વર્ગની આશા રાખે છે. દાખલા તરીકે એક કાઝી દરેક નિર્દોષ અંગ્રેજને કાફર તરીકે સમજી તેને ઘાટકીપણે મારી નાખી બેહેસ્તમાં જવા માગે છે જ્યારે આપણે સારા વિચારથી તપાસતાં તેને ઘાટકી અને ખુની ધાર્યે છીએ. એવા આપણુને ઘણા દાખલા તવારીખમાં મળી આવે છે જેનું મૂળ કારણ એજ કે તેઓનો ઇતબાર સાચો નહિ.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં સાચો ઇતબાર ખોદાપર ન હોવાથી તેઓ ધંતર મંતર કરે છે, બ્રાહ્મણ જોશી પાસે જાય છે અને પછી ખરાબ સેતાનિયત રીતથી પણ પોતાનું ભલું થતું ધારે છે. જેઓને ખોદાપર પુરતો વિશ્વાસ હોય છે તેઓ પોતાનાં દુ:ખ અને સુખને માટે ખોદાનીજ મદદ લે છે, અને ગમે તેવું દુ:ખ આવી પડે છે તે છતાં ખોદા માયાળુ છે, ખોદા સર્વેનું સારૂં ચાહનાર છે, એમ ધારી દરેક દુ:ખ સહન કરે છે. જો તેમાં નિષ્ફળ નિવડે છે, તો તેઓનો ખોદાપર ઇતબાર હોય છે, તેથી કરી દુ:ખો શાંતિથી ખમે છે.

ખોદા મયાળુ છે અને સર્વશકિતવાન છે એમ જો એક સ્ત્રી ધારે તો તેને બ્રાહ્મણ, જોશી, અને ધંતર મંતરનું કામજ શું? તે તો જ્યારે પણ મદદ જોઇએ ત્યારે તેનીજ માંગે છે કારણ તેજ સર્વ શકિતવાન છે, પણ જ્યારે ખુદાપર પુરતો ઇતબાર ન હોય ત્યારેજ ધંતર મંતર કરવા નિકળે છે.

હવે આપણે સાચો ઇતબાર કેમ પારખવો તે વિષે ટુંકમાં તપાસ્યે. એક રિવાજ અથવા બાબત ઉપર ઇતબાર હોય તો તે પહેલાં કેમ હસ્તીમાં આવ્યો, તે શું ચીજ છે, તે શાને માટે છે, તે કરવાથી શું ફાયદો થશે, તેથી કોઇ પણ પ્રકારનો ગેરફાયદો થાય છે કે કેમ, તે વગર ચાલી શકે કે નહિ, તે વિષે મહાન પુરૂષોનાં મત શું છે, તે વિષે પુરાવા શું છે, તે વિષે આપણે પુરતો વિચાર કરી શકયે છીએ કે

નહિ, તે બાબત તવારીખપરથી અને શાસ્ત્રોપરથી તપાસતાં કેમ માલમ પડે છે, તે વિષે દરેક આપણાં મનમાં ઉત્પન્ન થતા સવાલોના જવાબ સહેલાઇ અને ખુલ્લાં દિલથી આપી શકયે છીએ કે નહિ, તે સાબિત થવું જોઇએ. જો તેમ ન બને તો એકદમ તે અખત્યારમાં મુકવું અને માની લેવું નુકસાનકારક નિવડશે.

સ્ત્રીઓમાં **ભોળાપણું** ( credulity ) અથવા કાચાકાનનું પ્રમાણ ઘણુંજ છે. એ ખામીને લીધે સ્ત્રીઓનો કેટલોક ભાગ ખ્યાલી દુઃખ ભોગવે છે અને કેટલીકોએ પોતાનું ભવિષ્ય તદન રદ કરી નાખ્યું છે. માટે એ બાબતપર પુરતું વિવેચન કરવાની હ્યાં જરૂર છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ અજ્ઞાન હોવાને લીધે જે કાંઇ કહેવામાં આવે તેનું પુરતું તોલ કર્યા વગર માની દે છે અને તેપર અમલ કરે છે જે બહુજ જોખમ ભરેલું છે. કેટલીક વખતે લુચ્ચા મરદો અને બ્રાહ્મણો જેમ ભમાવે તેમ ભમે છે. કોઇ લુચ્ચો જુવાનિયો તેણીને ફસાવવા બે ચાર ઠગબાજીના બોલ બોલે છે, કે 'હું તારી સાથે પ્યારમાં છું તું મારો જાન છે, તુંજ મારી દુનિયા છે, તારેજ માટે જીવું છું' એવા બોલો કેટલીક વખતે ઠગારાના મ્હોમાંથી નિકળે તે ખરેખર માની લે છે. કાંઇ પણ તપાસ કરતી નથી. આજુબાજુની ચાલચલણ તપાસતી નથી અને એકદમ લગનનાં ગાંડમાં જોડાવા તૈયાર થાય છે અને તેનાં પરિણામમાં તેની આખી જીંદગી લુચ્ચા માણસ સાથે હાડમારીમાં ગુજારે છે. પારસી જુવાનિયાઓમાં હમણાં અણઘટતી ચાલ અને ઘણી નબળી નીતિના જુવાનિયાઓનો એક વર્ગ ઉગી નિકળ્યો છે જેઓ તવંગર બાપની જુવાન ખુબસુરત બેટીઓને એક યા બીજી રીતે મળી ભેટી તેઓ ઉપર પ્યારમાં પડવાનું ખોટું દોળ ઘાલી તેઓની સાથ પરણવાનાં ઘણાં ફાંફાં મારેછે, જેમ કરવામાં તેઓની મતલબ ફકત તેમને પ્રાલેના પૈસા શિવાય બીજી કશી નથી રહેતી. પાક પ્યારના પવિત નામને કલંક લગાડનાર એ કિસમનાં કાળાં મેંઢાથી દરેક ઓરતે ચેતીને ચાલવાની અમારી મજબુત ભલામણ છે.

કાચાકાન અથવા ભોળાઇને લીધેજ સ્ત્રીઓમાં **વહેમો** બહુ હોય છે સ્ત્રીઓને કોઇ પણ વહેમ ભરાવવો હોય તો તે સહેલાઇથી ભરાવી

શકાય. કોઇ બ્રાહ્મણ યા જોશી કાંઇ પણ વહેમી બાબત કહે તેપર બહુજ ઇતબાર તેણી રાખશે. આ સબબથીજ આપણાં કમનસીબ હિન્દમાં હીણપસ્તી, દરિદ્રતા, અને કમકમાટભરેલા ગુન્હા થાય છે. કોઇ સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હોય તો તે લાગલી જોશી પાસ જશે અને પોતાનો હેવાલ કહેશે. સ્ત્રીઓ બહુજ વહેમી હોય છે એમ જોશીઓ સારી રીતે જાણે છે, માટે તેણીને કાંઇ ધંતર મંતર શિખવી, વહેમો ભેરાવી જેટલા પૈસા નીચોવાય એટલા નીચોવી લે છે. જો તેણીના વહાલાંને બિમારી લાગુ પડી, અથવા તેણીને ભરથાર સાથે બનાવ ન હોય, તો કાંઇ માનતા કરશે, કાંઇ બાધા લેશે અથવા તો જોશી પાસે ધંતર મંતર કરાવશે. આપણા અનુભવથી આપણે ચોક્કસ કહી શકયે છીએ કે જોશીઓ વારંવાર બહુજ ખરાબ વહેમો ભરાવે છે જેમાં કોઇનો જીવ અને સુખ જોખમમાં આવી પડે છે. વહેમોને ખાતર કેટલા જીવોની ખરાબી, કેટલી મારામારી, કેટલી રીતથી દુઃખનો વધારો થાય છે? વહેમોથીજ સુખ નાસે છે; વહેમોથીજ ભરથાર અને સ્ત્રી વચ્ચેનો પ્યાર દુર થાય છે; વહેમોથીજ ગાંડાપણું અથવા તો મન અને તનની બિમારી લાગુ પડે છે; વહેમોને ખાતર વહાલાંઓનો પ્યાર તજવો પડે છે; વહેમોથીજ સદગુણો ભ્રષ્ટ થાય છે, અને વહેમોજ અનીતિના માર્ગપર દોરવવાને સહેલાઇથી લલચાવે છે; વહેમોથીજ ખુદાની પુજા કરવાને બદલે સેતાનના ભકત થવું પડે છે; વહેમોજ ખોદા તરફના ઇતબાર અને પ્યારનો નાશ કરે છે, અને એમ માનવાને શિખવે છે કે કાંઇ ધંતર મંતર કરવું, ખોદાની બંદગી અને વિશ્વાસ છોડી દેવો અને બીજી રીતે ફાયદો મેળવવો. વહેમ હમેશાં નબળા મગજપર કાબુ મેળવે છે. જ્યારે તે એવા મગજપર કાબુ મેળવે છે, ત્યારે તે આદમીને જંપીને બેસવા દેતું નથી, પણ તન મન અને ધનથી ખુવાર કરે છે ત્યારેજ તેને છોડે છે. વહેમો મુખ્ય કરી સ્ત્રીઓને પોતાના સકંજામાં લેવાને હમેશાં આતુર હોય છે, અને તેઓ સહેલાઈથી તેઓનો કબજો મેળવી શકે છે. વહેમની ખરાબી જેટલી દર્શાવ્યે એટલી થોડી છે.

જાહેર છાપામાં વારંવાર કમકમાટ ઉપજાવે તેા વહેમની જાળમાં ફસેલાં આદમીઓના દાખલા વાંચ્યે છીએ. થેાડા મહિનાની વાત ઉપર એક વહેમી સ્ત્રીનેા હેવાલ આપણે વાંચ્યેા હતેા કેઃ—

એક સ્ત્રીને છેાકરાં થતાં ન હતાં તેણીએ એક જોશીની સલાહ તે વિષે લીધી. પેલા જોશીએ જણાવ્યું, 'જો કેાઇ નાના બચ્ચાંનુ આંતરડું લાવી આપે તેા તેમાંથી કાંઇ ધંતર મંતર કરૂં તેા તને છેાકરાં થશે.' પેલી સ્ત્રી પડેાસીના છેાકરાને ચેારી લાવી તેને મારી નાખી તેનું આંતરડું કાઢી પેલા જોસી પાસે મેાકલ્યું, પણ તેનાં બદ કરમની તરત પેાલીસને ખબર પડી જેથી તેણીને પકડી સરકારે ઘટતી શિક્ષા કીધી હતી.'

એક પારસી કુટુંબમાં બનેલેા વહેમનેા બનાવ નીચે મુજબ છે :—એક છેાકરેા હમેશાં બિમાર રહેતેા. તેની માએ એક જોશી પાસે જઈ તેની બિમારીનું કારણ પુછ્યું. જોશીએ જણાવ્યું કે તેનેા છેાકરેા જ્યારથી પરણ્યેા ત્યારથી બિમાર પડે છે, અને તેનું કારણ એજ કે જ્યાં સુધી તેની બાયડી જીવતી છે ત્યાં સુધી તે બિમાર રહેશે કારણ કે તે બાયડીનાં પગલાંજ ખરાબ છે. આવું જોશીના કહેવાથી, પ્રિય વાંચક, શું અસર થઇ હશે તેનેા દર્યાફ્ત કરેા! પેલી માએ હવે ઘરમાં જઇ તે વિષેનેા ખુલાસેા પેાતાના વહેમી છેાકરા આગલ કર્યો. હવે પેલી છેાકરાની બાઇડીના કમબખ્તી ભરેલા દહાડા આવ્યા; તે બાયડીના ઉપર મા દીકરાનેા જે પ્યાર હતેા તે સદાનેા નાબુદ થયેા અને તેણી કેાઇબી રીતે મરી જાય તેા તેઓને સારૂં થશે એમ ધારનાર મા દીકરાએ પેલી નિર્દોષ બાઇડીનું મેાત આણવાની કેાશેશ કરવા માંડી. પેલી નિર્દોષ અને સાથે વળી જુવાન ખુબસુરત છેાકરીની ઉપર જાત જાતની માહેતમેા વરસવા લાગી. તેણીને પેાતાનેા ભરથાર હમેશાં મારફાડ કરતેા હતેા, અને નિર્દોષ બાઇના ચીચારા અને દુઃખથી થતા ખુમાટા સંભળાતા હતા. છેવટે તેઓ કેારટ દરબાર ચડયાં અને ત્યાં આ નાલેસીનેા અંત આવ્યેા. વહેમેા પ્યારને ધિક્કારમાં કેમ ફેરવી નાખે છે, તેનેા ઉપલેા

ખરો દાખલો છે. એક મ્હોરદારને વહેમ વગર પેલો ભરથાર કેવો ચાહતો હતો, પણ જ્યારે તેનામાં વહેમ પેઠો ત્યારે પેલી જુવાન ખુબસુરત મ્હોરદારના કેવા હાલ થયા તે વિચારવાનું, સમજુ બ્હેનો તમારૂં કામ છે.

હિન્દની સ્ત્રીઓની હીનપસ્તીભરેલી હાલત વહેમોથીજ થઇ છે, સતીનો રિવાજ, નાનપણમાં પરણવાનો રિવાજ, લગ્નની ચોકસ ક્રિયાનો રિવાજ, ભોગ આપવાનો રિવાજ, માનતા કરવાનો રિવાજ, ખંડોબાની મોરલી કરવાનો રિવાજ, લુચ્ચા બ્રાહ્મણોને જમાડવાનો રિવાજ, સઘળા અફસોસ, વહેમથી શુરૂ થાય છે!

લગ્નની ક્રિયામાં પણ કેવા વહેમો ચાલુ રહ્યા છે, અને તે પણ વળી પારસી સ્ત્રીઓમાં કે જેઓને સુધરેલા વિચારવાળી દર્શાવવામાં આવે છે તેઓમાંથી પણ વહેમો હજુ લગી જતા નથી એ અતિ ખેદકારક બિના છે! તેઓ શુકનને વાસ્તે હઝારો વહેમી ચીજો કરે છે, તેઓના રિવાજો બરાબર વાંચ્યાથી તુરત માલમ પડશે કે ઘણા રિવાજ વહેમી, એટલુંજ નહિ પણ હસવા સરખા છે. એ વહેમો વિષે એરવદ કાવશજી મીનોચેહરજી મોદી નીચે પ્રમાણે જણાવેછે :—

"સુપડાં વેરના અથવા માંડવ શો, ધાણા યા હળધના મુહુર્ત શું, અને તે સારા વખત ઉપર સુપડાં ઝાટકવાં શું, અથવા લાકડા યા લાકડાંની બારણીમાં હરધ છુંદવી શું, અને શેરડીનો સોટો સીદડા આગળ રોપવો શું અને તેમજ છોકરા છોકરીને નહવાડી પાટલે બેસાડી ઘુમરી અથવા ચકરડી ખવાડવી શું, અને રાઇ અથવા મરચાં અને સરકા જેવી કઠણ જેહન ભરેલી ચીજોમાં ખરમોતેલાં અચાર તે શગનમાં શું, કાચી કડી અથવા લીંબુ જેવાં લીલોતરીવાળાં સારાં ફળ તે અપશગન ભરેલાં કેમ, અને વળી તેમજ ધાનદાળ તે સદા શુકનમાં ગણેલાં છતાં લગનના ત્રણ દહાડા અગાઉ ખીચડી ખવાડવાના શુકન તે કેમ કહેવાય?" આષુમીછું વિષે એ એરવદ નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

"એવું છતાં પોતાની અસલી ચાલને વિસરી જઇને વગર ફાયદાની બલકે હસી કરવા જોગ રીતીઓ શોધી કહાડી છે, તે વળી કયાં તલક કે,

એક ખુમચામાં ચોખા અને પાણી ભરી (આછાં મીછાંને નામે) દરેક કોઇના માથાં ઉપરથી ૭ યા ૨૧ વખત ઓવારી તેના પગની નજદીક નીચે ઢોળે છે, વાસ્તે સઘ ચીજોમાં એ જેવો અજીમ અને મોટો ગુન્હો બીજો નથી. કેમકે રજક અને પાણી એ જેવી મોતેબર અને નેઆમત ચીજો દુનિયામાં નથી, તે એવી પાલક કરનારી અને જીવાડનારી ચીજોને ખાકી બંદાઓ ઉપરથી ઓવારવું એ મોટી બેવકુફાઇ બલકે સરફ નાદાની અથવા અજીમ ગુન્હાને લાયકનું કામ જાણવું, વાસ્તે આએ મોટી ચુકની ભુલ ભાંજી છે તેને એક સરખી રીતે તમામ દાનાવ સ્ત્રીઓ-એ ધ્યાનમાં લઇ પાછું ફરવું."

એ વતરોગે વહેમો વિષે બોલ્યે તો પોથાના પોથા ભરાય, માટે થોડા વહેમો ટુંકમાં જણાવવા અહયાં બસ છે. શહેરની સ્ત્રીઓ કરતાં ગામડાંની સ્ત્રીઓ બહુજ વહેમી હોય છે અને વહેમોને ખાતર પોતાની નીતિ અને સદગુણોના પણ ભોગ આપે છે. થોડા વર્ષની વાત ઉપર વાંદરે એક લુચ્ચો માળી નિકલ્યો હતો, કે જે ધુણતો હતો અને એમ કહેતો હતો કે સઘળાઓનાં દરદ અથવા મુસીબતો દુર કરૂં છું. તેના ઝુપડાંમાંથી બહુ પારસી સ્ત્રીઓ જતી હતી. તે માળી નીચે પ્રમાણે ઢોંગ કરતો હતો:— એ માળીના દશ પંદર લુચ્ચા ગોઠિયા હતા જેઓ પેલી મળવા આવેલી સ્ત્રીઓ શું કામ આવી છે તે પુછી લેતા અને તેઓને એમ જણાવતા, કે અમે લોકો પણ એ માળી પાસે બિમારી અને મુશકેલી દુર કરવા આવ્યા છીએ, હમારી બિમારી અને મુશકેલી બહુ દરજ્જે દુર થઇ છે અને હવે થોડીજ રહી છે." એમ સમજાવી પેલી સ્ત્રીઓને જે પુછવું હોય તે પુછી લે અને માળીને વિષે તેઓમાં એતબાર બેસાડે, પછી પુછેલી વાત સઘળી માળીને કહે કે ફલાણી સ્ત્રીઓ ફલાણા કામ માટે આવી છે. માળી ધુણતો ધુણતો તેઓના પુછયા વગર કહે કે તમે આ મતલબથી આવ્યાં છો, ત્યારે પેલી સ્ત્રીઓ અજાયબ થતી કે તેઓના પુછવા વગર તે કેમ કહે છે ? એવી રીતે કાચા કાનની સ્ત્રીઓને તે ધુતારો ઠગતો હતો. થોડાં વર્ષની વાતપર મુંબઇના મેદાનમાં એક સાધુ જમીનમાં એક મોટો બામ્બુ દાટી તેના ઉપરના છેડાને હાથે ઝાલી હવામાં બેસતો હોય એમ ટીંગાતો હતો.

તેણે આખા મુંબઇને અજાયબીમાં ગરકાવ કરી નાખ્યું હતું, હજારો લોકો રોજ તે સાધુની મુલાકાત લેતાં હતાં. તે સાધુ આખો દિવસ અને રાત હવામાં ટીંગાઇ રહેતો જણાતો હતો, સ્ત્રીઓ તે સાધુને વાસ્તે બહુ મોટી ભેટો લાવતી અને માનતા કરતી. આપણામાં કહેવત છે તેમ ઠગાઇ કદીપણ છુપી રહેતી નથી. તે સાધુની ઠગાઇ જણાઇ આવી. તે સાધુના બાજુના ઉપરના નાકે એક મજબુત લોખંડનો સળિયો હતો જે પેલા સાધુના મોટા જભાની બાહેમાંથી થઇ પીઠ વેરનો લાંબો હતો. તે સલીયાને નાકે નાની લોખંડની બેઠક હતી તેપર પર તે બેસતો. પણ પેલા સાધુનો જભો એટલો મોટો હતો કે કોઇને પણ લોખંડની બેઠક મૂદલ જણાતી ન હતી.

સ્ત્રીઓએ ઉપલા દાખલા પરથી ધડો લેવો જોઇએ અને જોશી, બ્રાહ્મણ અને સાધુ જે કાંઇ કહે તે માનવું નહિ. એમજ માનવું કે તેવા સઘળા ઢોંગી હોય છે, અને તેમ ઢોંગી તેઓ છે પણ. સેંકડે નવવાણું ટકા તો એઓમાં લુચ્ચા હોય છે. તેઓના બોલોપર અને કામોપર કદી પણ વિશ્વાસ રાખવો નહિ. જે સ્ત્રી ખરેખરી સદગુણી હોય છે, જેને ખોદાપર પુરતો વિશ્વાસ હોય છે, અને જે ખોદાની સાચી ભક્ત હોય છે, તે સ્ત્રી જ્યારે પણ દુખમાં આવે છે, ત્યારે તેણી ફક્ત તે કિરતારનેજ અરજ કરે છે, અને એમજ સમજે છે, કે પરવરદેગાર આપણા સઘળાનો માલેક છે; તેણે તમામ જગત પેદા કીધી છે, તે જેબી કાંઇ આપણા કિસમતમાં સરજે છે તે આપણા ફાયદાનેજ વાસ્તે છે, માટે ઇશ્વરજ સર્વ કૃપાળુ છે, સર્વ શક્તિમાન છે, અને સર્વ ઠેકાણે વ્યાપી રહેલો છે; જે કાંઇ કાર્ય થાય છે, તે તેનાથીજ થાય છે હરેક સદગુણી સ્ત્રી હંમેશાં પોતાનાં દુઃખ અને સુખમાં પ્રભુનેજ ભજે છે, અને મુશકેલી ટાળવા કેટલાક લુચ્ચા સાધુ અથવા બ્રાહ્મણ જોશીનું ધંતરમંતર લેવા જતી નથી, પણ સર્વ શકિતમાન ઇશ્વરની બંદગી કરે છે અને સારાં કર્મો કરી, આંધળાંપાંગળાં અને મુફલેસને સખાવત કરી, સદગુણી કામો કરી, તે માલેકની કૃપા ચાહે અને તેના કાયદા અને મરજીને શાંતિથી આધીન થાય છે.

## પ્રકરણ ૧૯ મું.

### નામાંકિત નારી કેમ થવું.

> " Lives of great men all remind us,
> We can make our lives sublime;
> And, departing, leave behind us
> Footprints on the sands of time."
>
> LONGFELLOW.

" મહાન પુરૂષોની જીંદગી એવી યાદ આપણને આપે છે કે આપણી જીંદગી આપણે શ્રેષ્ટ કરી શકયે; અને આપણી પાછળ વખતની રેતી પર આપણા પગલાં મુકી જઇએ."—લૉંગફૅલો.

જો કોઇ પણ સ્ત્રીએ મહાન જીંદગી ગુજારવી હોય અથવા તેણી પોતાના સદગુણો અને કાર્યોથી પોતાનું નામ અમર રાખી જવા માગતી હોય તો તેણીએ નામાંકિત નર નારીઓની જીંદગીના હેવાલનો અભ્યાસ કરવો અને તે પ્રમાણે અમલ કરવો. નામાંકિત નારી થવાનો સર્વથી સહેલો રસ્તો એજ છે.

દરેક આદમીની ફરજ છે જે આ દુનિયાંમાં પોતા પાછળ કાંઇ પણ યાદી મુકી જવી. આપણે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઇએ અને એવાં કાર્ય કરવાં જોઇએ કે જ્યારે આપણે આ દુનિયાનો અસબાબ છોડી જઇએ ત્યારે આપણે છાતી ઠોકી કહી શકયે કે મારો આ દુનિયામાંનો ફેરો રદ ગયો નથી, મેં મારી ફરજો બજાવી છે, જેટલુ સારૂં જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ તેટલું મેળવ્યું છે, અને જેટલું સારૂં કામ કરવું જોઇએ તેટલું મારી બનતી કોશેશથી કીધું છે. પહેલાં દરેક આદમીએ

પોતાને પુછવું જોઇએ કે હું શા કારણથી આ દુનિયામાં જીવું છું ? મારૂં જીવવાનું કારણ શું ? એ વિષે G. Linnoeus Bauk નિચે પ્રમાણે કવિતા જોડી કહે છે :—

"I live for those who love me,
For those I know are true ;
For the heaven that smiles above me
And awaits my spirit, too ;
For all human ties that bind me,
For the task my God assigned me,
For the bright hopes left behind me,
And the good that I can do.

I live to learn their story
Who've suffered for my sake,
To emulate their glory,
And follow in their wake ;
Bards, martyrs ; patriots, sages,
The noblest of all sages,
Whose deeds crown history's page,
And time 's great volume make.

I live to hail that season
By Gifted minds fore-told,
When shall live by reason
And not alone for gold ;
When man to man united,
And every wrong thing righted.
The whole world shall be lighted
As Eden was of old.

I love to hold communion
With all that is divine,
To feel that there is union
Twist Nature's heart and mine ;
To profit by affliction,
Reep truth from fields of fiction,

Grow wiser from conviction—
Fulfilling God's design.

I live for those that love me,
For those that know me true,
For the heaven that smiles above me
And awaits my spirit, too ;
For the wrong that needs resistance,
For the cause that needs assistance
For the future in the distance
And the good that I can do."

## અર્થ.

"જેઓ મને ચાહે છે તેઓને માટે હું જીવું છું જેઓ મને સાચો માને છે તેઓને માટે, મારી ઉપર જે બેહેસ્ત મગન છે તેને માટે, અને વળી મારા આત્માની તે વાર જુએ છે તેને માટે, દરેક આદમ જાત તરફની ગાંઠ મને બાંધે છે તેને માટે, જે કામ ખોદાએ મારે માટે સરજેલું છે તેને માટે, મારી પાછળ જે ઝળકતી ઉમેદો છે તેને માટે અને જેટલું સારૂં કામ બની શકે તે કરવાને માટે હું જીવું છું. જેઓએ મારે માટે દુઃખ ખમ્યું છે તેઓના હેવાલથી વાકેફ થવા, તેઓની કીર્તિની નકલ કરવા, અને તેઓને પગલે ચાલવાને માટે. દરેક જમાના માટે કવિઓ, ભલાંને માટે જાન આપનારાઓ, દેશાભિમાનીઓ અને ભક્તો, કે જેઓનાં કાર્યો તવારીખના સફાઈનું તાજ છે અને વખતનું એક મોટું પુસ્તક બનાવે છે તે માટે હું જીવું છું, તે જમાનાને વાસ્તે કે જેને વિષે માહાત્માઓએ અગમચેતી કરી છે કે આદમ જાત ફક્ત સોના ખાતર નહિ પણ વિચાર શક્તિને વાસ્તે જીવશે, દરેક કુકર્મોને રાસ્ત બનાવશે, અને આખી દુનિયા અગાઉની 'ઇડન' (બેહેસ્તના બાગ) જેવી રોશનીદાર થશે.

"હું દરેક મીનોઇ ચીજ સાથે સમાગમ કરવા જીવું છું અને એવી લાગણી ધરાવવાને માટે કે કુદરતના હ્રદય સાથે મારા હ્રદયને પણ જોડાણ છે. બનાવટી ખેતરોમાંથી ખરો પાક મેળવવા, ખાતરીથી વધારે ડહાપણવાળો થવા અને ખોદાની નેમો પાર પાડવા.

"હું જેઓ મને ચાહે છે તેઓને માટે જીવું છું જેઓ મને સાચો માને છે તેઓને માટે, બેહેસ્ત જે મારી ઉપર હરખાય છે તેને માટે, દરેક ખરાબી

જેને સામે થવાની જરૂર છે, તે માટે. દરેક કાર્ય જેને મદદની જરૂર છે તે માટે, ભવિષ્ય જે દુર છે તેને માટે અને મારાથી થઇ શકે તેવાં દરેક સારાં કામ કરવાને માટે."

ઉપલી કવિતા એક આદમનું કાર્ય આ દુનિયામાં શું છે અને શા માટે આપણે જીવ્યે છીએ તે સારી રીતે દર્શાવે છે.

જો સ્ત્રીઓએ નામ કિત નારીઓ થવું હોય અને પોતાનું નામ અમર કરવું હોય તો આપણે લખી ગયા તેમ પહેલાં નામાંકિત નર નારીઓની જીંદગીના હેવાલનો બહુ બારીકીથી અભ્યાસ કરવો. તેઓ પોતાની જીંદગી આવી શ્રેષ્ટ બનાવવાને શું સદગુણો ધરાવે છે, તેઓ પોતાના વખતનો કેવો ઉપયોગ કરે છે, અને તેઓની ખાનગી તેમજ જાહેર ચાલ ચલણ કેવા પ્રકારની છે તેથી સારી રીતે વાકેફ થવું જોઇએ, એ વતરોગે નીચલી બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

(૧) પહેલો સદગુણ ખંતનો છે. ખંત વગર કોઇ પણ મહાન કાર્ય થઇ શકતું નથી, મોટું કામ કરવું હોય તો તેમાં ખંત, ધીરજ અને ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ વાપરવાની જરૂર છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "Patience and perseverance overcome mountains." "ધીરજ અને ખંતથી મોટા મોટા પહાડો ઓળંગી શકાય છે." જેટલી કોઇ મહાન નર અથવા નારી થઇ છે તેઓ દરેકમાં ખંત હોય છે. તેઓ એક ચીજ માથે લેતાં અથવા તો એક કામ કરવા બેસતાં તે કામ જ્યાં સુધી પાર ન પડે ત્યાં સુધી યત્ન ચાલુજ રાખતાં અને કદી પણ અધુરૂં કામ છોડી દેતાં ન હતાં, અને ગમે તેટલી નિષ્ફળતાની દરકાર કરતાં ન હતાં.

એજ સદગુણને લીધે દીમોસ્થનીસ જેવા તોતડું બોબડું બોલનાર જાણીતા છટાદાર વકતા થયા છે, આંધળાં માણસો કવિ થયા છે, બહેરાઓ ગાયન કળાના ઉસ્તાદ થયા છે અને મુફલેસ ભીખારી જેવા આદમીઓ મોટા શોધકો અને તવંગર થયા છે.

(૨) ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ ખીલવવી જરૂરની છે. જ્યાંવેર ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ ન હોય ત્યાં વેર મોટાં કામોને લગતા

વિચારો આવી શકે નહિ. દરેક કાર્ય સારી રીતે ચોકસાઇ અને સહેલાઇથી કરવાને સારી મનશકિતની જરૂર છે. વળી સરકાર દરબારી કામને માટે, જાહેર લખનાર થવાને માટે અને પોતાના દેશના સાચા સલાહકાર થવા માટે જ્ઞાનની બહુજ જરૂર છે. અંગ્રેજીમાં જેમ જણાવે છે તેમ 'Knowledge is power' એટલે જ્ઞાન એ એક શકિત છે જ્ઞાની અને અજ્ઞાની માણસનો તફાવત એક સાધારણ આંખે જોનાર અને દુરબીનથી જોનારના જેવો છે. સાધારણ નજરથી આપણે પા માઇલથી વધુ સારી રીતે જોઇ શકતા નથી જ્યારે દુરબીનથી સેતારાની સ્થિતિ અને ચાલ જોઇ શકીએ છીએ. એવું જ્ઞાન મહાન નરોના ઘણા પુસ્તકો વાંચવાથી અને અનુભવથી મળે છે.

( ૩ ) આપમતલબીપણું છોડી દેવું જોઇએ અને સુખનો ભોગ આપતાં શિખવું જોઇએ. સારૂં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા, દેશનું ભલું કરવા, જાત ભાઇઓનું ભલું કરવા અને વળી આપણું પોતાનું ભલું કરવા તન, મન, ધન અને કેટલીક વખતે જીવનો પણ ભોગ આપવો પડેછે. દરેક કલાકે અને દરેક કામે કેટલાકો પોતાના સુખનો ભોગ આપે છે, અને જેઓએ એવી રીતે ભોગ આપ્યા છે તેઓજ અમર થઇ ગયાછે અને બીજાઓનું કલ્યાણ કરી ગયા છે.

( ૪ ) સ્વમાન ઉંચા પ્રકારનું હોવું જોઇએ, એટલે કે પોતા વિષે પોતે સારૂં મત ધરાવવું જોઇએ, પોતાની આબરૂ અને ઇજ્જત જાળવવી જોઇએ. એવી ચાલચલણ રાખવી જોઇએ કે જેથી આપણી આબરૂને જરા પણ ડાઘ લાગે નહિ. 'To thine own self be true' 'તું પોતાને સાચો નીવડ.' એક નઠારૂં કામ કરતી વખતે એક માણુસ એ કામ નઠારૂં છે એમ જાણુયા છતાં મનને, તાલ તલાવટથી ઠગે છે કે તે નઠારૂં નથી. વળી નઠારૂં કામ કરનાર પોતાને છેવટે દુ:ખી કરે છે, અને પોતાનો નાશ કરે છે, તેથી તે પોતા તરફ સાચો નિવડેલો કહેવાય નહિ. પણ જેઓ સારાં કામ કરી પોતાને સાચા નીવડે છે તે કોઇને પણ બેવફા નીવડતા નથી.

( ૫ ) દરેક કામમાં હિમ્મતની જરૂર છે. હિમ્મત વગર કાંઈ પણ મોહું કામ પાર પડતું નથી. મોહું કામ કરવાને મોટી હિમ્મતની જરૂર છે, સદગુણી રસ્તો લેવાને હિમ્મતની બહુજ જરૂર છે. જેઓમાં સદગુણ ઉંચા પ્રકારનો હોય છે, તેઓમાં હિમ્મત બહુજ હોય છે, જોકે તે આદમી શરીરે નબળો હોય છે તે છતાં જ્યારે ફરજનો સવાલ આવેછે ત્યારે તેના સદગુણનું જોર એવું શ્રેષ્ટ દીપી નિકળે છે કે જોરાવર શરીરવાળાં માણસને શરમીંદો બનાવે છે. એવા સદગુણોને લીધેજ નાજુક સ્ત્રીઓએ લડાઇના મેદાનમાં મરદોને શિકસ્ત આપી છે, અને પોતાના જીવનો ભોગ આપવાને પણ પાછી હટી નથી.

વળી શારીરીક હિમ્મત સાથે સદગુણી હિમ્મત (Moral Courage) એવી હોય છે કે જેથી એક આદમી લોકોની હાંસી, અને લોકોના મેહેણાની કાંઇ પણ દરકાર કરતો નથી પણ જે કાંઇ રાસ્ત લાગે છે, તેને ગમે તેવા ભોગે વળગી રહે છે. કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે તેમ.

"Be just and fear not,
Let all the ends thou aim'st at be thy country's,
Thy God's, and truth's.

"રાસ્ત થા અને ધાસ્તી ના કર ! જે સઘળી તારી ઉમેદો હોય તે તારા દેશ તરફની, તારા ઇશ્વર તરફની અને સત્યતા તરફની હોવી જોઇએ."

(૬) આપણને અનુભવથી માલમ પડે છે કે દરેક ચીજમાં ડહાપણ વાપરવું બહુ કઠણ પડે છે. આપણ એ આપણા સદગુણો તેમજ દુર્ગુણોપરનો અંકુશ છે, એક તેજી ઘોડાની લગામના જેવું છે. કેટલાક માણસો ગ્નાની હોય છે, નેક હોય છે, હિમ્મતવાળા હોય છે, પણ જો ડહાપણ નથી હોતું તો દરેક ચીજની હદ કુદાવી જાય છે, નેકી જેવા સદગુણોની હદ કુદાવી જાય છે અને તેથી સદગુણો છતાં પોતાનો તેમજ બીજાનો પોતાની ભલાઈ ભરેલી સારી નેમોથી નાશ કરે છે. ત્યારે

દરેક ચીજમાં મધ્યમપણું રાખવા, પુરતો વિચાર કરી કામ કરવા, જુસ્સાઓ કાબુમાં રાખવા ડહાપણ શિખવે છે.

ટુંકમાં એક સ્ત્રીએ નામાંકિત બનવું હોય તો રોજ બંદગી કરતી વખતે અવસ્તાના ત્રણ બોલો 'હુમત, હુખત, હવરેસ્ત' ખુબ ધ્યાનથી ભણુવા અને તેને ફિલસુફી ભરેલો અર્થ સમજવો. એનો અર્થ 'નેક વિચારવું, નેક બોલવું અને નેક કામ કરવું' છે. જેથી કાંઇ પણ વિચારો તે નેક વિચારો હોવા જોઇએ. લોકોના ભલાંનો વિચાર નેક કહેવાય છે પણ આપમતલબી વિચાર તેમ કહેવાતો નથી. સારા બોલો બોલવા જોઈએ, કે જે બોલોથી કોઇની લાગણી દુખાય નહિ અથવા તો કોઇની ગીબત થાય નહિ. હમેશાં મધુર અને શકિતવાળા બોલો બોલવા, અને દરેક કામ કરો તે સારાં છે કે નહિ તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઇએ. જેબી કાંઇ વિચારો, બોલો, અથવા કરો તે અગાઉ તે ચીજ સારી છે કે નહિ, તેથી, ફાયદો થશે કે નહિ એમ વિચારીનેજ, તે વિચારો અમલમાં મુકવા.

નામાંકિત નારીઓ થવાને જે જે સાધનો જોઇએ છે તે સઘળાં ટુંકમાં આપણે દર્શાવી ગયા છીએ. હવે આપણે નામાંકીત સ્ત્રીઓની જીંદગીનો હેવાલ એક પછી એક રજુ કર્યે અને તપાસ્યે કે સ્ત્રી વર્ગમાં કેવા ઉમદા સદગુણો છે, અને જેમ નામાંકિત પુરૂષોમાં જે જે સદગુણો છે તેવાજ સદગુણો સ્ત્રીઓમાં પણ છે, અને સ્ત્રીઓને નાજુક અને નબળી ધારવામાં આવે છે તેમ નથી. કોઈબી **ચીજમાં જો નારીઓ મરદો સાથે સારી રીતે સરસાઇ કરે છે તો તે સદગુણોમાં છે.** પછી તે સદગુણો જોઇએ તો મરદોની સાથે લડાઇના મેદાનમાં, સખાવતમાં, બહાદુરીમાં, ધર્મના સાહિત્યમાં અથવા તો તવારીખના સફામાં, રાજદરબારમાં અથવા તો ઘર સંસારમાં હોય, પણ દરેક ઠેકાણે સ્ત્રીઓનાં નામાંકિત કાર્યો પુર રોશનીમાં પ્રકાસ્યાં હતાં, પ્રકાશે છે અને અનંત કાળ સુધી પ્રકાશશેજ.

# યુરોપની નામાંકીત નારીઓ.

## મહારાણી વિકટોરિઆ.

હિન્દનાં દરેક આદમીથી માન પામેલાં, દરેક આદમીને પ્રિય, ઘરેઘર અને દેશેદેશમાં મહાન માતા તરીકેનો પ્યાર ખેંચવાવાળાં મહારાણી વિકટોરિઆ વિશે કોણુ અણુજાણું હશે ? એ મહાબાનુની અમૂલ્ય જીંદગીનો હેવાલ ઘણી વખતે અને દરેક જુદી જુદી ભાષાઓમાં લખાઇ વંચાઇ ગયો છે. તવારીખના સફાપર હમેશાં એ મહારાણીની કારકીર્દી જાવેદાનીની ઝળકતી રોશનીથી પ્રકાશતી રહેશે અને ખુદ તવારીખ તેણીની કારકાર્દીની નોધ વગર શરમીંદી રહેશે.

ઇ. સ. ૧૮૧૯ ની ૨૫ મી મેએ વિકટોરિયાનો જન્મ ઇંગ્લાંડમાં થયો હતો. તેણી બાળપણમાંજ બાપના સુખથી બેનસીબ થઇ પણ જ્ઞાની અને દાનાવ માતાની કાળજી અને કેળવણીના સુંદર ફળો તેણીએ તેમજ તેણીની પ્રજાએ ચાખ્યાં હતાં. એક ભલી માતાના સારી કેળવણીના પ્રતાપથી વિકટોરિયા એક સદગુણી માતા અને લાયક પત્નિ થઇ સંસાર સુખ ભોગવવા અને એક ભલી મહારાણી તરીકે દુનિયાના મોટા ભાગનું માન મેલવવાને શક્તિવાન થઇ હતી. તેણીની કેળવણી ઉંચા પ્રકારની હતી. ઇંગ્રેજી, ફ્રેંચ, જર્મન, લાટિન અને ગ્રીક ભાષાઓનો અભ્યાસ તેણીએ કર્યો હતો, અને વળી એમ પણ સાંભળવામાં આવ્યું છે કે મહારાણીજી છેલ્લે ઉર્દુ ભાષામાં પણ પ્રવિણ થયાં હતાં.

અઢાર વર્ષની ઉમરે તા૦ ૨૦ મી જુન સને ૧૮૩૭ ના શુભ દિવસે આ ભાગ્યશાળી રાણીએ બ્રિટિશ રાજ્યની લગામ હાથ ધરી હતી. ૧૮૩૯ ના ફેબ્રુઆરી મહિનામાં તેમનાં લગ્ન પ્રિન્સ આલબર્ટ તે જર્મનીના રાજકુંવર અને પોતાના મામાના છોકરા જોડે થયાં હતાં.

૧૮૫૮ માં હિંદુસ્તાનનું રાજ્ય એજ મહારાણીના રાજ્ય હેઠળ ગયું, અને ત્યાર પછી હિંદુસ્તાનમાં કેળવણીનો, સુધારાનો અને અદલ

ઇનસાફનો પ્રસાર ચાલુ રહયો, અને એ કેળવાયલા અને સુધરેલા રાજની હકુમત હેઠળ આવ્યાથી આપણામાં પણ સુધારો દાખલ થવા લાગ્યો, અને તન, ધન અને ધર્મની જાળવણી થઇ. મહારાણીની ૧૮૮૭ માં પચાસ વર્ષની જ્યુબીલી થઈ હતી, અને તે વખત અગાઉ કદી પણ એવો આનંદી દેખાવ થયો ન હોય એવો રાજ્ય રચનાનો દેખાવ થયો હતો. એમનાં રાજ્યમાં મોટા સુધારા અને વધારાઓ થવા લાગ્યા. મોટી મોટી શોધો પણ એમનાજ રાજમાં થઇ, જેવી કે આગબોટ, આગગાડી, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન, વરાળયંત્ર, વિજલીની શોધો વિગેરે વિગેરે. જો ઇંગ્લાંડની ગાદી પર કોઇ પણ રાજા અથવા રાણીએ લાંબો વખત શાંતિથી રાજ કીધું હોય તો તે મહાપ્રતાપી મહારાણી વિકટોરિયાજ હતાં. એણીના રાજ્યને સામટી રીતે તપાસતાં માલમ પડે છે જે તે દરેક બાબતમાં સર્વથી ચડયાતું આવે છે; પણ એમના રાજ્યની સર્વથી મોટી મોટાઇ અને વાજબી મગરૂરી તે બ્રિટિશ અદલ ઇનસાફ અને સર્વે ધટતું [છુટાપણું છે. એમના રાજ્યને વિષે એવું કહેવાય છે કે 'વાઘ અને બકરી એક ઓવારે પાણી પીએ છે.'

ભણેલી અને દાનાવ માતા તરીકે આપણા આ માહાન પ્રતાપી મહારાણી એક દાખલા સમાન છે. એ બાનુએ પોતાના છોકરાંઓને હમેશાં. સાદાઇ, સાલેસાઇ, નીતિ અને હુન્નર તથા દરેક રીતનું જ્ઞાન આપ્યું હતું, જેનું ફળ આપણે આજે ચાખ્યે છીએ. આપણા હાલના રાજા પણ એમનેજ પગલે રાજ ચલાવે છે.

એ જગત પ્રસિદ્ધ મહારાણી વિકટોરિયા સર્વથી લાંબુ રાજ અને લાંબી જીંદગી ભોગવ્યા પછી મરણ પામ્યાં છે, પણ જ્યાં તલગ તવારીખ હસ્તી ભોગવશે ત્યાં તલગ એમનો નિર્મળ રાજ્ય કારભાર અને ઉમદા સદગુણો, તવારીખના સફાને દિપાવશે.

## મૅડમ બ્લાવાટસ્કી.

કેટલીક મહાન અબળાઓ દુનિયાના મોટા ભાગમાં મશહુર થઇ ગઇ છે અને તેમનાં નામ બહુ ભક્તિભાવ સાથે લેવાય છે,

જેમાં મૅડમ હેલીના પેત્રોવનાં બ્લાવાટસ્કી મૂખ્ય જગ્યા લે છે. તેણીના ગ્રંથથી અને તેણીની ખંતથી દુનિયાના મોટા ભાગ, અને આગળ વધીને કહીએ તો દુનિયાના લગભગ દરેક શહેરોમાં, એક એક મંડળી (society) તેણીનું નામ ધરાવે છે. હાલ દુનિયામાં એકંદર બ્લેવાટસ્કી લોડ્જો આસરે છસો યા સાતસોની સંખ્યા ધરાવે છે અને દર વર્ષે એવી સોસાયટી વધતી ને વધતી જાય છે. તેણીના મુખ્ય ગ્રંથો Secret Doctrine Vols. I–III (ત્રણ વાલ્યુમોમાં ગુપ્ત જ્ઞાનનું વિવેચન છે), Isis Unveiled (એમાં ધર્મ બાબતના ભેદો ખુલ્લા પુરતી સમજણ સાથે દર્શાવ્યા છે), ગુપ્ત નાદ અને બીજાં થોડાં પુસ્તકો છે, જેમાં ઉપલાં બે પુસ્તકો એટલાં ફિલસુફી ભરેલાં અને સમજવાં કઠણ છે કે તે મોટા વિદ્વાન પુરૂષો પણ બરાબર સમજી શકતા નથી. એ બે ગ્રંથોમાં દરેક ધર્મોના ભેદો અને ભેદી શકિતના હાલના શાસ્ત્રો (Science) ના આધારથી ખાતરીપૂર્વક સમજાવ્યા છે. આવી એક સ્ત્રીનું જન્મ-ચરિત્ર અહીં રજુ કર્યે છીએ.

ઇ. સ. ૧૮૩૧ માં રૂશિયા દેશની દક્ષીણમાં ઇકાતેરીના સલાવ ગામમાં ઉંચા કુળમાં હેલીના જન્મ પામી હતી. જેમ આપણે કેટલાક સાધુના બાળ ચરિત્રમાં જોઇએ છીએ તેમ બાલ્યાવસ્થામાં એમની ચાલ-ચલણથી, એમની વિચિત્ર પ્રકારની વાણીથી, વિશ્વ દૃષ્ટિથી, અને એમના સંબંધમાં વારંવાર બનતા એવા વિલક્ષણ બનાવોથી, એમના માતા, પિતા, સગાંઓ અને ઓળખીતાંઓ વિસ્મય પામતાં હતાં. તેઓ અતિ જલદી ઉશ્કેરાઇ જતાં અને તે સાથે ઘણાં હઠીલાં દીસતાં, તોપણ તેમનું દિલ દયાળુ અને કોમળ હતું. આ વિષે ૧૮૪૮ માં જ્યારે તેમની ઉમર ૧૭ વર્ષની હતી, ત્યારે તેમની દાસીએ મજાકમાં કહ્યું કે 'તારો સ્વભાવ એવો છે કે આ ઘરડો જનરલ બ્લાવાટસ્કી (જે તે સમયે ભાગ્યજોગે રસ્તેથી જતો હતો તેને આંગળીથી દેખાડીને) પણ તારી સાથે પરણવાનું મન ન કરે.' આટલુંજ મેડમને ઉશ્કેરવાને બસ હતું. તેઓએ તુર્તજ તે વિષે જનરલને પુછયું અને તેણે તો તે માગણી કબુલ કરી. આ રીતે તેઓ વચનથી બંધાઇ ગયાં અને પરણવું પડયું પણ તુર્તજ સંસાર માટેની

અયોગ્યતા જણાઈ આવી અને સંસાર પ્રત્યેનો એમનો કુદરતી અભાવ જાગ્રત થયો. લગ્ન પછી થોડાજ દિવસમાં તેઓ તીફલીસમાં પોતાના સગાંઓ પાસે નહાસી ગયાં ત્યાંથી તેમના સગાંઓએ ઑડેસામાં તેમના પિતા કર્નલ હાન તરફ આ બાઇને રવાના કરી, પણ ત્યાં જવાને બદલે તેવણે કોસટેન્ટીનોપલ તરફ રસ્તો લીધો, અને ત્યાંથી તુર્કી, યુનાન, મિસર વિગેરે દેશોમાં મુસાફરી કરવા લાગ્યાં. ત્યારથી લગભગ વીસ વર્ષ અનેક દેશોમાં ભટકતાં રહ્યાં. દરેક ઠેકાણે કાંઈ અજાયબ જેવી વસ્તુ કે કાંઇ ચમકાર કે ભેદ અને ગુપ્ત વિદ્યા જાણવાની તેમનામાં હદ બહારની જીજ્ઞાસા હતી. બાળપણથીજ તેઓને મંડળીની પોકળ અને કાળી રીતભાત અને તાઝીમ તવાઝો વિગેરેનો કંટાળો હતો, અને પોતાના ચાકરોના અને બીજા ગરીબ લોકના બાળકો સાથ હસવું ફરવું તેમને વિશેષ ગમતું હતું. આ ભટકતી જીંદગી ગુજારતાં તેમને જોઇતો ખરચ તેમના પિતા પુરો પાડતા હતા. બાળપણથી સ્વપ્નામાં કે એકાંત સમયે તેમને એક પુરૂષનો આકાર દીસતો હતો, અને પ્રથમ તેઓ ખ્રિસ્તી ધર્મ પ્રમાણે એમજ સમજતા કે આ કોઇ તેમની સંભાળ લેનાર એક દેવતા કે ફિરેસ્તો હતો. કેમકે જ્યારે પણ તેમની જીંદગી કાંઇ જોખમમાં આવતી, તેજ વેળાએ આ આકાર તેમની તુર્ત સંભાળ લેતો અને તેમનું રક્ષણ કરતો, અને ત્યારથી તેઓ પોતાની તેની ખાસ સંભાળ અને દેખરેખ તળે છે એમ માનતાં. એક વખતે ઈ. સ. ૧૮૫૧ માં ઈંગ્લાંડમાં મુસાફરી કરતાં પેલા આકારને નજરો નજર જોયો અને તેની સાથે વાતચીત કીધી. તેણે કહ્યું કે મારે એક મહાભારત કાર્યમાં તમારી મદદની જરૂર છે. હવે મેડમને સઘળો ભેદ ખુલ્લો થયો, તેઓને તુર્ત જ્ઞાન થયું કે પુર્વ જન્મમાં તેઓ આ પુરૂષના શિષ્ય હતાં અને તે તેઓનો ગુરૂ હતો. પછી તેમના ગુરૂએ તેમને જણાવ્યું કે થોડા વર્ષ પછી ગુપ્ત જ્ઞાન ફેલાવવા માટે એક મંડળી સ્થાપવાની હતી અને તેણે માગણી કરી કે મૅડમે તે મંડળી સ્થાપવાનું કામ હાથ ધરવું અને ઉમેર્યું કે તે કામ માટે યોગ્ય થવા માટે ત્રણ વર્ષ તેમને ટિબેટ ( ઉત્તર કુરૂ )માં યોગાભ્યાસમાં ગાળવાં પડશે. મૅડમ પોતાના પિતાની મંજુરી લઇ એ કામને માટે હિંદુસ્થાન

તરફ નિકળી પડયાં. બહુ મુશકેલી વચ્ચે તેઓ ટિબેટ દેશમાં પેાતાના ગુરૂના આશ્રમમાં રહ્યાં ગુરૂઓમાં એક રજપૂત હતેા અને બીજો ગુરૂ બ્રાહ્મણ હતેા. આવી રીતે ત્રણ વર્ષવેર યેાગાભ્યાસ કર્યો અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી ઉપલાં ગ્રંથેા ઉપજાવ્યાં હતાં. હવે તેઓએ મંડળી સ્થાપવાનું કામ ધર્યું. તેઓની મદદને માટે કર્નલ આલકેાટ આવી પહેાંચ્યેા, અને છેવટવેર એક સાચેા સાથી રહયેા, અને મંડળી સ્થાપવામાં બહુ મદદ કીધી. મંડળીને 'થીયેાસેાફિકલ' (આત્મ વિદ્યા ફેળાવનારી) મંડળીનું નામ આપ્યું. અને તે મંડળીની ત્રણ નેમેા નક્કી કરવામાં આવી.

(૧) ન્યાત, જાત, મત, પંથ કે વર્ણનેા કાંઇ ભેદ ન રાખતાં સામાન્ય ભાઇબંધીથી જોડાયલું એક મંડળ ઉભું કરવું.

(૨) આર્ય તથા પુર્વ તરફના બીજા ધર્મ શાસ્ત્રેા, સાહિત્ય, વિદ્યા અને ફિલસુફીના અભ્યાસને ઉત્તેજન આપવું.

(૩) તત્વ જ્ઞાન તથા આત્મ જ્ઞાન વિષે શેાધ ખેાળ કરવી. અને સભાસદેાપર એકજ ફરજિયાત કલમ નાખી હતી, અને તે આ કે ભાઇચારાને માન્ય કરવું અને સત્યની શેાધ કરવી.

આવી મંડળીઓ હાલ કર્નલ આલકેાટની અને મિસિસ આની બિસાંટની મદદથી લગભગ દુનિયાના મેાટા ભાગપર સ્થાપવામાં આવી છે અને આશરે છસેા યા સાતસેાની સંખ્યામાં છે.

મૅડમને એ મંડળીઓ સ્થાપવાને બહુજ મુસીબતેા નડી હતી. એએા વિષે બહુ બહેાતાનેા મુકવામાં આવ્યાં હતાં, પણ મૅડમ પેાતે શાંત અને માયાળુ સ્વભાવના હતાં. તેઓએ એક વખતે ફ્રાંસથી ન્યુયેાર્ક જવાને પહેલા વર્ગની ટિકિટ ખરીદ કરી પણ જેવાં તેઓ આગબેાટ ઉપર ચઢતાં હતાં તેવાંજ તેણે ડક્કાપર એક સ્ત્રીને બે બાળકેા સાથે રડતી દીઠી; તુર્ત તે સ્ત્રી પાસે જઇને પુછયાથી જણાયું કે સ્ત્રીને કેાઇ ઠગારાએ ઠગીને ખેાટી ટિકિટ આપી હતી, અને તેની પાસે અમેરિકા જવા માટે એક પાઇ પણ હતી નહિ. માયાળુ દિલના મૅડમે પેાતાની પહેલા વર્ગની ટિકિટ બદલી ત્રણ ત્રીજા વર્ગની ટિકિટ લઇ પેાતે તુતક ઉપર અતિ અગવડ ભેાગવી અમેરિકા આવી પહેાંચ્યાં.

આ મૅડેમને કેટલાકો પેગંબરોનો પેગંબર કરી ધારે છે, કારણ પેગંબર ફકત એકજ ધર્મ સમજાવે છે, જ્યારે તેઓ તો દરેક પેગંબરોના ધર્મને સાથે કરી દરેક ધર્મ એકજ છે એમ અને દરેક ધર્મોના ભેદોનું ગુપ્ત જ્ઞાન સમજાવે છે. તેણીએ પોતાના દુનિયામાં સહુથી મોટા કાર્યનો મજબુત પાયો નાખી ૮ મી મે ૧૮૯૧ માં પોતાનો મનુષ્ય દેહ છોડયો.

આ મૅડેમને દુનિયાના જુદા જુદા ભાગોપર લોક ભકિતભાવથી જુએ છે, અને જો કોઈબી સ્ત્રીએ પોતાનું નામ દુનિયાના મોટા ભાગ ઉપર લગભગ અમર કીધું હોય તો તે હેલીના પેત્રોવના બ્લાવાટસ્કી છે.

## મિસિસ ઍની બીસાંટ.

### સત્યતાની પૂજનારી પરદુઃખભંજક બાનુ.

મિસિસ ઍની બીસાંટનું નામ દુનિયાના ઘણા વિદ્વાન પુરૂષોને જાણીતું છે, અને હિંદુસ્થાનમાં પણ ફકત અજ્ઞાન માણસનેજ ખબર ન હશે. હિંદુસ્થાનના દેશેદેશમાં ફરી છટાદાર ભાષણોથી અને હિન્દને માટેની લાગણીથી તેણી મશહુર છે, તેણી હિન્દમાં સેંટ્રલ બનારસ કૉલેજની સ્થાપક અને પ્રમુખ છે. એ કૉલેજ સ્થાપવાને માટે તેણીએ એવું તો છટાથી ભાષણ કીધું હતું કે એકજ ભાષણમાં તરતજ પચાસ હજાર રૂપીયાની રકમ ભરાઇ ગઇ હતી. તેણી મોટો ભાગ બનારસમાં કાઢે છે. તેણી એક જાણીતી થીયોસૉફીસ્ત છે અને મૅડેમ બ્લેવાટસ્કીની ખાસ શિષ્ય થતી હતી. તેણીએ દુનિયામાં ચડતી પડતી બહુજ જોઇ છે. તેણીએ સત્યતાને માટે એક આદમીથી જેટલું દુઃખ ખમાય એટલું ખમ્યું છે, અને આદમ જાતનું, મૂખ્ય કરી લાચાર બેચારનું દુઃખ ટાળવા જેટલું બને તેટલું કર્યું છે, અને કરે છે. જે આપણને એમની જીંદગીના હેવાલ પરથી જણાશે.

એણીએ નાનપણમાં પોતાના પિતાને ખોયો હતો, અને મા સાથે રહેતી હતી. તેણી નાનપણથી ધર્મપર બહુ ચુસ્ત હતી, અને એકાંતવાસમાં ફરવા હરવાની બહુજ શોખીન હતી, ધર્મના અને

લાચારનું ભલું કરવાના વિચારમાં હમેશાં મશગૂલ રહેતી હતી, અને પોતાના પેગમ્બર જીસસ ક્રાઇસ્ત સિવાય બીજા કોઇપી મરદના પ્યારમાં કદી પણ રહેતી નહિ હતી, તેણીને પરણવાનો વિચાર કદી પણ આવતો ન હતો. જ્યારે વોલટર બીસાંટ નામના પાદરીએ તેણી સાથે પરણવા માંગયું ત્યારે તેણી એક પાદરીની મહોરદારને ગરીબોનું ભલું કરવાની બહુ તક મળે છે એમ ધારી તેની સાથે પરણી અને થોડા વર્ષમાં બે છોકરાની માતા થઇ. તેણીની નાની બાળકીને થોડા વખતમાં એવો તો સખત ઠાંસો થયો કે તેની સારવાર કરતાં અને તેનું હમેશાનું સખત ઠાંસાનું દુઃખ જોઇ તેણી અત્યંત દુઃખ થઇ. તે બાળકી એટલી તો દુઃખથી પીડાતી હતી કે દાકટરને વારંવાર તે બચ્ચાંને કલોરોફાર્મથી બેશુધ્ધિમાં રાખવાની ફરજ પડતી હતી. અણીને પોતાના બચ્ચાંપર બહુજ પ્યાર હોવાથી, એ નિર્દોષ બચ્ચાંને કૃપાળુ ઇશ્વર આ દુઃખમાંથી મુક્ત ન કરી શકે એ વાતની તેણીને અજાયબી લાગી, અને છેવટે એવું વિચારયું કે ઇશ્વરની હસ્તી માનવી સત્યતા કહેવાય નહિ. તેથી તેણી ઇશ્વરની હસ્તી માનવાને શંકા બતાવા લાગી. એવા વિચારો જ્યારે તેણીના ભરથારે જાણયા ત્યારે તેને બહુ સમજાવ્યું પણ એ સ્ત્રી દલીલોથી સાબિત કરવા લાગી કે ખુદા હસ્તી ધરાવતો નથી. તેણીનો ભરથાર એક ધર્મગુરૂ હોવાથી તેણિથી છુટા છેડા કીધા, તેણી એક ખોટી ચીજ માનવાના કરતાં પોતાના ભરથારથી જુદા રહેવાનું વાજબી ધાર્યું. એ વખતે તેણીની ઉમ્મર છવીશ વર્ષની હતી તેથી તેણીની માતાએ ઘણુંબી સમજાવ્યું, પોતાની છોકરીને પગે પડી, પણ એની સત્યતાનેજ વળગી રહી અને કહેતી કે માબાપને હું અત્યંત ચાહું છું પણ સત્યતાને સર્વથા વધુ ચાહું છું. થોડા વખતમાં તેણીની મા પણ મરણ પામી અને તેણીના દુઃખનો કાંઇ પાર રહયો નહિ. તેણી હવે ભુખમરો ભોગવવા લાગી. જો એક વિદ્વાન મી૦ થોમસ સકોટ તેનો મિત્ર ન થતે તો ખચીત તેણી ભુખે મરતે. તેણીએ હવે કાંઇ કામકાજ કરી પોતાનું ગુજરાન કરવાનું વાજબી ધાર્યું, તેથી તેણીને બાવરચી અને આયા થવું પડયું.

તે પછી થોડાં ચોપાનિયાં લખી પૈસા મેળવવા લાગી. થોડા વખતમાં તેણી નાસ્તિક ( Atheist ) મંડળીની સભાસદ થઇ અને તે વખતનો જાણીતો નાસ્તિક ચારલ્સ બ્રૅડલોની મિત્ર થઇને એ મંડળી વિષે બહુ લખાણો ' Natural Reformer ' નામના ચોપાનિયામાં એક અધિપતિ તરીકે કરતી હતી, અને ભાષણો પણ આપતી હતી. જ્યારે તેણીએ ડા૦ નાઉલતનનું ચોપાનિયું ( જેમાં ગરીબ વર્ગોને છોકરા થતા કેમ અટકાવવા અને ગરીબાઇ કેમ દુર કરવી તે જણાવ્યું હતું ) પોતાને હાથે ગરીબ લોકોમાં વેચવા માંડયું ત્યારે તેણીને કેટલાક લોકો ધિક્કારવા લાગ્યા કે એ ચોપાનિયાથી અનિતી પંથરાશે. તેણીને અદાલત ( કોરટ ) માં લઇ જવામાં આવી ત્યાંથી ઘણી મુશ્કેલીથી મુક્તિ મેળવી. તેણીના છોકરાંને પણ અદાલત મારફતે તેણીની પાસેથી એક નાસ્તિક ıવાથી છીનવી લેવામાં આવ્યાં, જેઓથી જુદા પડતાં તેણીને બહુજ દુઃજ ઉત્પન્ન થયું અને વિચાર કીધો કે હવે દરેક ગરીબનાં બચ્ચાંને મારાં બચ્ચાં તરીકે સ્વીકારીશ. એવા વિચારથી તેણી ગરીબ બિમારોની સારવાર કરવા તેઓનું દુઃખ ટાળવા વારંવાર તેઓને ઘર જતી. તેણી તે વખતે એક નાસ્તિક તરીકે એમ શિખવતી હતી કે, નેકીથી માણસ સુખી થાય છે, પણ જેને જે રીતે સુખ મળતું હોય તે રીતે તેણે સુખ મેળવવું, આત્મા કાંઇ અમર નથી, પણ એક સારાં કામથીજ એક માણસ પોતાનું નામ અમર રાખી જાય છે. તેણી પોતા વિષે એમ કહેતી હતી કે તેણી બીજાનું દુઃખ ટાળવામાં અને સત્યતાને વળગી રહેવામાં પોતાનું સુખ સમજે છે.

હવે તેણીનું સગું વહાલું પાસે ન હોવાથી ગમગીનભરેલા વિચાર આવતા હતા તે દુર કરવા તેણીએ પરીક્ષા આપવાને માટે અભ્યાસ કરવા માંડયો અને થોડા વર્ષમાં મેત્રીકયુલેશન અને રસાયણ અને બીજા શાસ્ત્રોની B. Sc. ની પરીક્ષા ઇનામ સાથ પસાર કીધી. હવે તેણી શિક્ષણ આપવા લાગી. થોડા વખતમાં તેણીને લંડનની સ્કૂલ બોરડની સભાસદ બનાવી જેથી લંડનની કેટલીક નિશાળો

તેણીની દેખરેખ હેઠળ હતી. આ વખતે સોસીયાલીસ્મ (Socialism) નામનો પંથ ઉભો થયો. એ સોસીયાલીસ્ટના વિચાર પ્રમાણે બધાં માણસોને સુખનો સરખો હક છે, કેટલાકો મહેલમાં રહે અને કેટલાકો ઝુપડાંમાં ભુખે મરે એ વાજબી કહેવાય નહિ. એવા વિચારની એ મંડળી હતી. એ મંડળી ગરીબોના સુખને વાસ્તે સરકારની વિરૂદ્ધ થતી હતી જેથી તેઓ તરફ સરકાર બહુ સખત રહેતી અને તેઓને એકઠા મળવા દેવામાં આવતા ન હતા, એ વખતે ઍની એ મંડળીમાં બહુ મોટો ભાગ બજાવતી હતી. અને તેઓને જોઇતા હક આપવાને માટે સરકારમાં બહુ યુધ્ધ મચાવતી હતી. સળગાવવાની કાંડી બનાવનારી સ્ત્રીને પુરતો પગાર મળતો ન હતો અને તેઓને બહુ સખત કામ કરવું પડતું હતું તે વખતે ઍની બીસાંટે 'White Slavery in London' નામનું લખાણ લખવા માંડ્યું અને કાંડી બનાવનાર કંપનીની સામે બહુજ સખત લખાણ કીધાં. કાંડી બનાવનારી સ્ત્રીઓએ હડતાળ પાડી એટલે તેઓને જ્યાં સુધી બરાબર પૈસા મળે નહિ ત્યાં સુધી બધાઓએ એકસંપ કરી કામ પર નહિ જવાનો નિશ્ચય કીધો. એમાં પણ ઍની બીસાંટનો ભાગ હતો, તેઓ કામપર ન જતાં તે વખતે ઍની ઉઘરાણું કરી તેઓનું ગુજરાનનું સાંધન પુરૂં પાડતી હતી. છેવટે કંપની તેઓને પુરતો રોજ આપવા કબુલ થઇ. થોડા વખતમાં ઍની બીસાંટે તેઓને માટે કારખાનામાં આશાયસ માટે ઓરડો અને થાક ઉતારવા વાજીંત્ર (Piano) મુકવાને માટે માગણી કીધી જે પણ પાર પડી. એ રીતે તેણીએ જેટલું થયું એટલું ગરીબનું દુઃખ મટાડવાનું પોતાના છટાદાર ભાપણોથી અને લખાણોથી કીધું છે અને કરે છે. આવી રીતે જ્યારે ગરીબોના દુઃખ ભંજનને માટે બધી રીતે યુદ્ધ મચાવી રહી હતી ત્યારે 'થીયોસોફી' નામનો પંથ ઉભો થયો. ઍની બીસાંટ જ્યારે આવું પર દુઃખ ભંજનનું કામ કરતી હતી પણ તેણીના નાસ્તિક વિચારો હવે 'થીયોસોફી' નું સાહિત્ય વાંચ્યા પછી અને તેની સ્થાપક મૅડેમ બ્લાવાટસ્કીના સમાગમમાં આવ્યાથી દુર થયા. તેણીની ખોદાની હસ્તી અને આત્મા વિષેના શંકા દુર કરનાર

મૅડેમ બ્લાવાટસ્કી હતી, એ મૅડમે પોતાના અત્યંત ફિલસુફીભરેલા લખાણ અને વાતચીતથી ખોદાની હસ્તી અને આત્મ જ્ઞાનથી તેણીને વાકેફ કીધી: તેણી હવે મૅડમની એક શિષ્ય થઇ, અને પોતા વિશે કહે છે કે જ્યારે તેણી 'થીયોસોફીસ્ટ' થઇ કે તેણીને ખરી શાંતિ પ્રાપ્ત થઇ. થોડા વખતમાં મૅડમ બ્લાવાટસ્કીનાં મરણ બાદ 'થીયોસોફી' (આત્મ જ્ઞાન)નો એટલો તો ઉંડાણથી અભ્યાસ કરયો કે તેણી મૅડમ બ્લાવાટસ્કીની જગા રાખવા લાગી છે. તેણી હવે દેશ દેશમાં ફરી આત્મજ્ઞાન વિષે છટાદાર ભાષણો આપવા લાગી છે અને બહુ પુસ્તકો લખ્યા કરે છે અને કેટલાંક ચોપાનિયાંની અધિપતિ થઇ છે. તેણીએ હીન્દુ ધર્મનો બહુ સારો અભ્યાસ કરયો છે અને થોડા વખતપર એક બનારસમાં કૉલેજ ઉઘાડી છે અને તેના ઉપરી (Principal) તરીકેનો દરજ્જો બહુ સારી રીતે બજાવે છે. તેણીએ દરેક ધર્મોનો અભ્યાસ કીધો છે અને દરેક ધર્મો વિષે ભાષણો આપ્યાં છે. હવે તેણી હિન્દના ધર્મો પાછા સજીવન કરવાની પોતાની બનતી કોશેશો કરે છે. તેણીને થીયોસોફીસ્ટો એક ગુરૂ તરીકે માને છે. 'Review of Reviews' નો અધિપતિ W. T. Stead નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—"Mrs. Besant is one of the notable women of our time. Her character and energy would have enabled her to rise to one of the highest positions in the state if she had been a man." મિસિસ બીસાંટ દુનિયામાં સર્વથી વખણાયલી સ્ત્રીઓમાંની એક છે. જો તેણી એક મરદ હતે તો તેણીની ચાલચલણ અને શકિત તેણીને રાજ દરબારમાં સઉથી મોટા ઓહ્દાપર બેસાડતે." તેણી પોતા વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે:—"પણ હવાં તેમજ જીંદગીના બીજા વખતે જુઠું બોલી શાંતિ મેળવીશ નહિ. સાચું બોલવાને અગત્યતા જરૂર ફરજ પાડે છે, અને જેમ જોઉં છું તેમ મારૂં બોલવું પસંદ પડે કે નહિ, જો તેથી વખાણ થાય અથવા તો તેથી ઠપકો મળે તે છતાં તે એકજ સત્યતા તરફની વફાદારીને હમેશાં ડાઘ વગરની રાખીશ, જોકે તેથી દોસ્તીનો ભંગ થાય અથવા તો માણુસ જાતની સાથ

ગાંઠો તુટે તે છતાં તેને વળગી રહીશ. જો તે (સત્યતા) વેરાન જગામાં લઇ જાય, તોપણ હું તેની પુઠે જઇશ, તે મારા પ્યારનો ભંગ કરે તે છતાં તેની પાછળ જઈશ, જો તે (સત્યતા) મને મારી નાખશે તો પણ તેની ઉપર ઇતબાર મુકીશ, અને મારી ઘોરપર આ સિવાય કાંઇ બી માંગતી નથી કે 'She Tried To Follow Truth' 'તેણી સત્યતાની પુઠે ચાલવાની કોશેશ કરતી હતી.'

## શાર્લોટ કૉરડે.

### પરદુઃખ ભંજનને માટે પોતાના જાનનો ભોગ આપનાર બાનુ.

ફ્રાંસની તવારીખ જેણે વાંચી હશે તેને દગલબાજ, ખુની, નિમકહરામ અને દરેક જણથી ધિક્કારાયલા, અને લોહીની નેહેર ચલાવનાર મેરેટનું નામ જાણીતું હશે. એ બદમાશ મેરેટનો પોતાના જાનના ભોગે જીવ લેનાર અને લોકોને સુખી કરનાર બાનુ શાર્લોટ કૉરડે હતી. ફ્રાંસના બળવાને વધારે ખુનખાર બનાવનાર આ મેરેટ હતો, બળવાની શરૂઆતમાં તેણે "People's Friend" નામનું એક ન્યુસપેપર પ્રગટ કરવા માંડ્યું, જેમાં તે પ્રજાને બળવો કરવા ઉશ્કેરતો હતો. એ વખતે મેરેટ મ્યુનિસિપાલિટિનો સભાસદ હતો અને તેણે પહેલી ક્રૂર માગણી કીધી તે એજ કે, દરેક કેદખાનાને સળગાવી મુકી બે લાખ સીતેર હજાર ઉમરાવોને મારી નાખવા. આ પછીથી તેને "જેકોબીન" મંડળીનો પ્રમુખ બનાવવામાં આવ્યો, જેથી લોહીની નેહેર ચલાવવામાં તેને બહુ સહેલું કામ થઇ પડયું હતું. નાના બચ્ચાંઓની ચીચિયારી અને વિધવાઓના હાય નિસાસા સાંભળવાને તે બહુજ આતુર રહેતો. એવા બદમાસનો જીવ લેવામાં શાર્લોટ કૉરડે તદન વાજબી હતી. શાર્લોટ કૉરડે 'કેઅન'ના ગામડામાં વસતી હતી, અને પેલા વખણાયલા કવિ 'પીએરીકોર્નીલ'ની શિષ્ય થતી હતી. તેણીનો પિતા એક ઉમરાવ હતો અને ફ્રાંસના બળવા પછીથી તે આ નાના ગામડાંમાં રહેતો હતો. તેણીની ઉમર ચોવીસ વર્ષની હતી. તેણી ઘણીજ ખુબસુરત, કાબેલ મનની, કંઇક ઝનુની, પણ પરદુઃખભંજન ખવાસની જુવાન બાનુ હતી. તેણીને નાનપણથીજ વાંચનનો ભારે શોખ

હતો. અને તેણી દરેક બહાદુર સ્ત્રીઓનાં વખાણવાજોગ કામો જાણવાને બહુજ આતુર હતી, અને તે જાણવાથીજ દેશનાં ભલા અર્થે તે પોતાનો જાન ખોવાને હિંમતવાન બની હતી. પેલા બદમાસ મેરેટની ખુનરેજીને વિષે ભયંકર અફવાઓ ઉડતી હતી. શાર્લોટની જાણમાં જ્યારે એમ આવ્યું કે મેરેટે પોતાના શક ઉપરથી ચોક્કસ સંખ્યાના ઉમરાવોને કેદ કીધા છે, જેઓને બપોરે ગરદન મરાવનાર છે, અને તે બધા દેશોમાંથી કેદ પકડેલા ઉમરાવોની સંખ્યા લખોની હતી, ત્યારે તેણીએ પોતાના જાનના બદલામાં તે લખો નિર્દોષને બચાવવાનો મક્કમ ઠરાવ કીધો.

આવા ઠરાવથી જ્યાં તેનો બાપ અને બહેન રહેતાં હતાં ત્યાં ગઇ. તેઓને ઇંગ્લાંડ જવાનું બહાનુ બતાવી બાપના આશિર્વાદ મેળવી છેલ્લી સલામ કરી, તેણી ત્યાંથી પારિસ જવા ઉપડી, પોતાની કમાઇના નાણામાંથી તેણીએ કેટલીક ઉમદા ચીજો ખરીદી પોતાના દોસ્ત આશનાવોને યાદગારી દાખલ ભેટ આપી.

તેણી પારિસ જઇ પહોંચી અને બીજીજ સવારે પોતાના વિચારો પ્રમાણે, પોતાના પહેરણમાં એક છરી છુપાવી મેરેટના રહેઠાણ તરફ ગઇ અને મેરેટ ઉપર એક કાગલ લખીને જણાવ્યું કે, તેણી અમીરોનું એક મોટું કાવત્રું જાણતી હતી, તે તેને જાહેર કરવા માગે છે.

તેણી મેરેટના ઘર ભણી ગઇ અને નોકરો સાથે થોડી રકઝક થયા પછી અંદર જવાનો હુકમ મેળવ્યો. મેરેટ પોતાના ઓરડામાં લખવામાં ગુથાયલો હતો. તેના જવાબ તેણે હિંમતથી આપ્યા. 'કેઅન' તરફ છુપા નાશી જનારાઓની ટીપ તેણે મુંગે મોઢે લખાવી. લખાવી રહ્યા પછી મેરેટ બોલ્યો 'આહા! આહા! એક અઠવાડિયામાં તો એઓ બધાં દોજખમાં જઇ વસશે!'

આજ પળે શાર્લોટ કોરડે પેલી છુપાવેલી છરી એકદમ બહાર કાઢીને તેની છાતીમાં ઘોંચી દઇ તેનેજ દોજખમાં પહોંચાડી દીધો. મેરેટના નોકરોના પોકારોથી તે ઘર આદમીઓથી ઉભરાઇ ગયું. તે જુવાન છોડીને મેરેટના દોસ્તોના હાથમાંથી કટકે કટકા થઇ જતી

બચાવવાને સત્તાવાળાઓને ખરેજ ઘણીજ મુશકેલી પડી. તેણીને લઇ જઇને બંધીખાનામાં નાખવામાં આવી અને તે પછી તેણીની તપાસ ચાલી. તેણીની તપાસમાં તેણીએ હિંમતથી જણાવ્યું કે " મેં જોયું કે માંહોમાંહેની લડાઇથી ફ્રાંસનો નાશ થશે, મેં જોયું કે મેરેટજ મારા દેશનો નાશ કરનાર છે, અને તેથીજ તેનો જાન લેવા ખાતર, મેં મારા જાનનો ભોગ આપી મારી જન્મ ભૂમિને બચાવી છે." સાબાશ કૉરડે, તારા જેવી સ્ત્રી સ્ત્રીઓના સદગુણનું તાજ છે ! તપાસ પછી તરતજ તેને ગરદન મરાવવાનો હુકમ મળ્યો.

એક ભયંકર ઉશ્કેરાયલાં ટોળાં વચ્ચેથી શાર્લોટ કૉરડેને તે ઢીમચા આગળ લઇ જવામાં આવી. તે ઝનુની ટોળાના પોકારોથી જરા પણ નહિ બીહીતાં તે પરદુઃખભંજક બાનુ શાંત ચહેરે ઢીમચાં નજદીક ગઇ. એક પળ તેણીનો ચહેરો ફિકકો દેખાયો. પણ પછી ખુદાનું નામ લઇ તેણે ધુંટણપર પડી પોતાની રૂપેરી ડોક હેઠળ નમાવી, કે બીજીજ પળે તેનો બહાદુર જાન તે કિરતારની જનાબમાં જઇ પહોંચ્યો ! લોકોની ઉશ્કેરણી આ વેળા હદબહારની હતી. મેરેટના દોસ્તોનો કીનો નરમ પડયો, પણ લોકોનો તો કીનો લેવો હતો. તેઓની સલામતી ખાતર જાન આપાર નવ જુવાન બહાદુર નારના આ હાલથી, લોકો ઘેલાં દિવાના બની ગયા, અને મેરેટના દોસ્તોએ તેનું બાવલું મેલ્યું હતું તેને તોડી પાડી, ભાંગી ભુકો કરી, ગટરમાં નાખી, તેઓએ પોતાનો કીનો નરમ પાડયો.

## રશિયાની કેથેરાઇન.

### કેદી થવાને વચન પાળનાર બાનુ.

ગુરૂ સ્કરંસ્કી એક તોફાની રાતે પોતાની બહેનને મળી રશિયાના મેરીઅન વર્ગ તરફ જંગળમાંથી રસ્તો લેતો હતો. થોડું જંગળ કાપ્યા પછી એક બાળકની કુમલી, નાની, રડતી ચીસો સાંભળી તુરત તેણે ઘોડાને થોભાવ્યો, પણ તેને એમ લાગ્યું કે તે અવાજથી તે છેતરાયો હશે. પાછો ઘોડાને ચલાવવા માંડયોઃ થોડું ચાલ્યા બાદ ઘોડો પોતે અટકી ઉભો. અને તે સમજુ જાનવર આગળ વધ્યું નહિ. સ્કરંસ્કી ઘોડા ઉપરથી

ઉતર્યો અને જોયું તો ઘોડાના પગ આગળ બરફમાં કાંઇ હાલતું હતું. તુરત તેણે તે હાથમાં ઉપાડયું.

બરફથી ઠઠરી મરતાં એક નાના બાળકને કપડાંમાં મજબુત વીંટાળેલું જોયું. ધર્મગુરૂ ચુસ્ત અને દયાળુ હોવાથી તે બાળકને ગરમી આપવા પોતાના મજબુત હાથમાં ઉપાડી છાતીએ ચાપ્યું, અને અંધારામાં પોતાની બુઝર્ગ આંખો ફેંકી તેણે મોટેથી પોકાર્યું, "જે કોઇએ આ બાળકને ગરીબી, ભુખ, યા બીજા કોઇ પણ કારણસર તજ્યું હોય તેઓ જાણો કે, હું એ બાળકનો પાલનહાર થઇ રહીશ. તે પાક પરવરદિગારનો હું એક ગરીબ કમીનો બંદો છું, તેના પવિત્ર નામથી હું અત્રે કસમ લઉં છું કે, એ બાળકને હું પાળીશ."

તેના બોલવાનો કોઇ જવાબ પાછો વળ્યો નહિ, એટલે તેણે તે નાના બાળકને લઇ ઘોડાપર પાછો બેસી ઝડપમાં ઘર તરફનો રસ્તો લીધો.

ઘર જઇ પોતાની કારભારણ ફ્રેડરિકાને પેલી બાળકીની સાવચેત કરવાનું સોંપ્યું. બાળકીને ગરમી આપતાં માલમ પડ્યું કે તે બહુ ખુબ-સુરત હતી.

ફ્રેડરીકા તે બાળકીને પોઢાડવા લઇ ગઇ ને રાતે તે ભલો ગુરૂ એક સારૂં કામ કરનારની શાંત, ભલી નીંદે ઉંઘ્યો.

સવારમાં પેલા ગુરૂએ તે બાળકીના માબાપને વાસ્તે ખુબ તપાસ ચલાવી પણ કાંઇ પત્તો મળ્યો નહિ. તે જંગળ તરફ એક ખેડુતની ઝુંપડી પાસ એક સોલજર મુએલો મળી આવ્યો હતો. તે ખેડુતને પુછતાં જણાયું કે રાતે ઠંડીથી મરતાં આદમીના પોકારો સંભળાતાં, પણ સવારે ઝુપડીનો દરવાજો ખોલતાં એક મરણ પામેલો સોલજર દેખાયો. ગુરૂએ તપાસ કરતાં તેની લાસપરથી એક કાગળનો ટુકડો મળી આવ્યો, જે ઉપર ફકત બે બોલ અધુરા મુકયા હતા તે બોલ આ હતા.

'બચ્ચાંઓ પ્યારાં બચ્ચાંઓ'—તોપણ આ કાગળનો કકડો ગુરૂએ લઇને સાચવી રાખ્યો.

વર્ષોના વહેવા સાથ કેથેરાઇન એક અતિ હુશિયાર, ચપળ, બહાદુર,

ઉદ્યોગી, ખુબસુરત, અને પોતાના પાળક બાપને તાબેદારીથી હમેશાં રાજી રાખતી નીવડી. હવે ગુરૂ સ્કરંસ્કીએ પેલી કેથેરાઇનને પોતાની સીકલી બહેન એલીશાની મદદ માટે ત્યાં મોકલવાને વિચાર કીધો. અતિશય ખુશાલીથી કેથેરાઇને પોતાના પાળક પિતાને તાબે થઇ જવાની તૈયારી કીધી. તેને મુકવા ગુરૂ અર્ધે રસ્તે સુધી ગયો, જે જગ્યાપરથી તે પહેલાં મળી આવી હતી, તે જગ્યાપર જઇ પુગ્યા. કેથેરાઇન ત્યાં ઘુંટણપર પડી, અને બોલી :—

"હું આ જગ્યા, કે જે જગ્યાએથી તમે મને મરતી ઉચકી લીધી હતી અને દરેક રીતની સંભાળ લઇ મોટી કીધી, તેના ઉપકારની લાગણીમાં તમને દુવા દઇ આભાર માનું છું." ગુરૂ ધ્રુજતા અવાજે બોલ્યો "મારા બચ્ચાં, ઉઠ! ઉપકારની લાગણી દેખાડવાને હજુ તું ઘણી નાની કહેવાય. ઇશ્વરની મરજી પ્રમાણે આપણે રહેવું જોઇએ. જા દીકરી, પણ મારા બોલ યાદ રાખજે, કે જો ભવિષ્યમાં તારી સ્થિતિ ફેરવાય, તો તું ભુલતી ના, કે તું એક નાની, તજાયલી છોકરી હતી, અને બે કલાકમાં મરી જાત. કેથેરાઇન, હમેશાં સદગુણી, સાચી, દાનાવ અને સંતોષી રહેજે. દીકરી, મારા જેવા એક ગરીબ ગુરૂની શિખામણ યાદ રાખી હમેશાં જીગરે સાચી, સાબુત મનની, બહાદુર રહેજે. હમેશાં નેક બોલજે, નેક વિચારજે, અને નેક કામ કરજે. ગમે તેમ થાય તોપણ તારી ફરજ બજાવવામાં પાછળ પડતી ના!" હવે ગુરૂએ કેથેરાઇનને જમીનપરથી ઉઠાડી તેના માથા પર હાથ મેલી દુવા ચાહી. પછી બંને છુટા પડયાં.

કેથેરાઇન ત્યાંથી એલીશાને ત્યાં ગઇ. એક દિવસે તોપોના ભયંકર અવાજો સાંભળી બહુ ચિંતામાં તેણી ઉભી હતી.

પોતાના દેશમાં દુશમનોએ હુમલો કીધો છે, એમ જાણી તેણીને પોતાના પાળનાર ગુરૂનો વિચાર આવ્યો કે તે કેવી ધાસ્તીમાં હશે. એવો વિચાર કરતી હતી તેવાંમાં એક ઘોડેસ્વાર પેલા ગુરૂ તરફથી કાગળ લઇ આવ્યો અને જણાવ્યું કે શહેરને રશિયનોએ ઘેરી લીધું છે તેથી કેથેરાઇનને ત્યાંજ રાખવામાં સલામતી છે. 'હું મારા પાળનારને મળવા જઇશ,' એમ કેથેરાઇન બોલી.

એલીશાએ જવાબ દીધો " એટલાં તો ત્યાંના દરેક રહીશો માર્યાં ગયાં હશે યા તો કેદી થયાં હશે."

" ત્યારે તેઓ સાથે હું મરીશ, યા કેદ પકડાઇશ, પણ મારા પાળનારને તો જરૂર મળીશ."

સ્વાર અને એલીશા વાત કરતાં હતાં, એટલામાં વિજળીની ઝડપે કૅથેરાઇને ઘોડાપર સ્વાર થઇને તેને ચાર પગે છોડી મેલ્યો. પેલો સ્વાર અથવા એલીશા, બોલવા જાય તેટલાં તો તે નજરથી દુર થઇ. તેણી સાંજે ફીણફીણ થતા ઘોડા સાથે મેરીરનબર્ગના દરવાજા આગલ આવી લાગી. જેવી તેણી દાખલ થાય છે તેટલાં એક સોલજરે પેલા ઘોડાની લગામ પકડી અને સ્વારને કયાં જાય છે તે પુછ્યું.

લાંબો વખતવેર રકઝક થઇ. પેલા સોલજરે કહ્યું, " જો શહેરની અંદર દાખલ થશે તો કેદી થશે."

પેલીએ જવાબ આપ્યો કે, " ગમે તેમ કરી મારે મારા પાળનારને મલવું છે."

" વારૂ, જો તે કેદી હોય તો ? " સોલજરે પુછ્યું.

" તો હું પણ કેદી થઈશ."

" પણ જો તે માર્યો ગયો હોય તો ? "

પેલાની આ અટકલથી કમકમી. પણ શાંત રીતે તેણી બોલી "મેં તમને જણાવ્યું છે, મૉસ્યો, કે તેના જે હાલ થયા હશે તેમાં હું ભાગ લઇશ."

" જાઓ ત્યારે ખુદા તને મદદ કરે." તે જવાન સોલજર ઘોડાની લગામ છોડી દેતાં બોલ્યો.

ઘોડો પાછો ચારે પગે દોડતો થયો.

તે થોડેક દુર ગઇ હશે એટલામાં કેટલાક અવાજો તેને પુછતા સંભલાયા.

" એ કોણ જાય છે ? " કેટલાકોએ પુછ્યું. જવાબ ન મળતાં તુરત એક ગોળી છુટી અને સીધી તેના કાન આગળથી પસાર થઇ ગઇ આથી તેણે હવે એકદમ ઘોડો ખેંચી પકડયો અને તેઓને પોતાની નેમ જણાવી.

પણ પેલા સોલજરના વડાએ કહ્યું કે "તમે શહેરની હદમાં આવી ચુક્યાં છો, વાસ્તે અમારાં કેદી છો. આજથી તમે રશિયાના ઝાર પીટર પેહલાની મતા છો, આવો ઘોડાપરથી ઉતરી અમારી પુઠે આવો."

પોતાની કાળી આંખોમાંથી ગુસ્સાની નજરે જોઇ કેથેરાઇન નીચે ઉતરી. "હું તમારી કેદી છું, મને શહેરમાં લઇ જાઓ, હું મારા પિતાજીને મળવા માગું છું."

એમ બોલી તેણી જેનરલને મળવા ગઇ. તે તરફ જતાં તેણીએ ફ્રેડરિકા પેલા ગુરૂની દાસીને રડતાં જોઇ. તેને પુછતાં માલમ પડ્યું કે ગુરૂ સ્કરંસ્કીને મારી નાખવામાં આવ્યો હતો.

"તારે શું જોઇયે છે છોકરી?" તેને જોઇને જેનરલે પુછ્યું.

"હું કેદી છું. હું કદી પણ નાસી જઇશ નહિ, જેનરલ, મને ફક્ત એક દહાડાની મહેતલ આપો. હમણાંજ મને મારી દાસીએ ખબર આપી છે કે મારો પાળનાર મુરબ્બી મુડદાઓનાં ઢગમાં પડયો છે, તેને શોધી કાઢી ઘટતા માન સાથે હું દફનાવવા માગું છું. અરે! કેવો ભલો હતો?"

"છોકરી, એ બહાને તું નાહાસી જાય નહિ તેની શું ખાત્રી?" પેલા જેનરલે પુછ્યું.

"મારૂં સાચું વચન," તે બોલી. "કાલ પડતાં આ વખત અગાઉ તમારી કેદી થઇશ."

"જા ત્યારે; તું મારી કેદી છે એમ યાદ રાખજે."

તરતજ તેણી ફ્રેડરિકાની સાથે મુડદાઓના ઢગમાં હિંમતથી ગુરૂની લાશ શોધી કાઢવા લાગી. અંધારૂં ઘણું હતું તેથી નિરાશાથી લગભગ રડી દેતાં કેથેરાઇન બોલવા જતી હતી, એવામાં કોઇનાં પગળાં સાંભળીને ચમકી, "જરા થોભ, છોકરી! હું બતી અને બીજી મદદ લાવું"

થોડા વખતમાં પેલોજ જવાન સોલજર એક ફાનસ, ચાર માણસ અને એક ખાટલી લઇ ત્યાં આવી પુગો.

ઘણી વાર શોધ કીધી પણ લાશ મળી નહિ. નિરાશાથી કેથેરાઇન રડી પડી.

"કેથેરાઇન, ચાલ કાલે બામદાદથી શોધ ચલાવીશું" ફ્રેડરિકા બોલી.

"કાલે તો મેં કેદી થવા વચન આપ્યું છે. અરે ઇશ્વર તું મને મદદ કર!"

"છોકરી તું ઘેર જા. હું તારે ખાતર તારા પિતાની લાશ શોધીશ અને ઘટતી ક્રિયા સાથે દફનાવીશ."

"બહુ ઉપકાર થયો. તમે સ્વાર્થ રહિત ઘણી મદદ કરો છો; ગુરૂને જીવતો નહિ તો મુએલો પણ છેલ્લીવાર જોવા માગું છું."

કેથેરાઇન પેલા જવાન સોલજરનો ઉપકાર માનતાં બોલી.

ગુરૂ સ્કરંસ્કી હાથમાં ગોળી લાગવાથી બેભાન થઇ પડયો હતો, તે આ છેલ્લા બોલોથી હોશમાં આવી બબડયો, "મારી કેથેરાઇન દીકરી!" તે ઘણી ખુશી થઇ. ગુરૂ જીવતો મળ્યો. તેને ઘેર લઇ જવામાં આવ્યો. તેઓ ભેટયાં. ડાકટરે તેના હાથને મલમ પટો કીધો. મુંગે મ્હોડે મુડદાંઓના ઢગમાં ડટાઇ મરતાં તેણે બચાવ્યો હતો તેથી ગુરૂએ કેથેરાઇનનો ઉપકાર માન્યો. બીજી સવારે બામદાદે તે બાનુ ખુબસુરત ગુરૂના ઓરડામાં આવી કહેવા લાગી કે "આજે આપણે એકમેકને છેલ્લાં મળ્યે છીએ, મેં જેનરલની કેદી થવાને વચન આપ્યું છે, માટે મારે જવું જોઇએ."

ગુરૂએ અતયંત દુઃખ સાથે, આશીશ દઇ વચન પાળવાની રજા આપી. કેથેરાઇન જેનરલ શેરેમ્તીફના તંબુ બાજુ ગઇ, જ્યાં પેલો જવાન સોલજર ઉભો હતો, જે તેને જોઇને હેરત થયો.

"તું આવી કે છોકરી? હું ધારતો હતો કે તું હવે કદી તારૂં મ્હો મને બતાવશે નહિ." જેનરલ બોલ્યો.

"પાછી આવવાનું મેં તમને વચન આપ્યું હતું" ટુંકમાં તેણીએ જવાબ દીધો,

"આજથી તું મારી દાસી છે જા, અમારે માટે નાસ્તો કરી લાવ."

થેાડા વખતમાં નાસતાની ટેબલ બિછાવી પેલા જનરલ અને જુવાન સેાલજરને જમવા બેસાડયા.

" તારી ઉમર શું છે છેાકરી ?" જેનરલે પુછ્યું.

"પુરાં તેર." કેથેરાઇને જવાબ દીધેા.

" પચાસ વર્ષના આદમી જેવું એ છેાકરીનું ભેજું ને હૈયું છે. જેનરલ, કાલે રાતે મુડદાંઓના ઢગમાં એણે ઘણી હિંમતથી કામ કીધું છે." તે જવાન બેાલયેા.

" આવી બહાદુરી સાથે તેણીને લડાઇના મેદાનમાં જોવી મને ગમે છે. તું બીતી નથી છેાકરી ? મુએલાંઓથી યા દુશમનની ગેાળીથી યા કશાથી પણ તું બીતી નથી ?"

" આવે સમય બીક શું તે હું જાણુતી નથી."

આ હિંમતવાન જવાબથી જેનરલ તેમજ તે જવાન અજાયબીમાં ગરકાવ થયાં.

" જેનરલ, જો તમે તમારા કેદીને વેચેા તેા હું તેને ખરીદું" પેલા જવાન સેાલજરે જેનરલને કહ્યું.

" અને તમે તેને શું કરશેા ?" જેનરલે અજાયબીથી પુછ્યું.

" મારી બાયડી. બહાદુર છેાકરીજ એક સેાલજરની બાયડી થવાને લાયક છે. કેમ છેાકરી તેં શું ધાર્યું ?" પેલા જવાને પુછ્યું.

કેથેરાઇન હજુ નાદાન હતી. તેણીએ નિર્દેાષતાથી જવાબ દીધેા. " એક જેનરલની દાસી થવા કરતાં એક સેાલજરની બાયડી થવું મને વધુ પસંદ છે."

" શાબાશ, કેથેરાઇન, આજથી તું મારી છે. ખચીત હું એનેજ પરણીશ." પેલા જવાને જેનરલને કહ્યું, "તે બહાદુર, સદગુણી, મક્કમ મનની, ફરજ બજાવનારી, વચન પાળનારી, અને વળી ઘરના કામ-કાજમાં હુશીઆર છે, તે દરેક વાતે મારે લાયક છે. એથી વધુ ગુણેા મારે કયા જોઇએ ? બસ, નક્કી થયું. તે મારી મહેારદાર થશે. ચાલ, કેથેરાઇન, મારી પુઠે આવ. આજથી તું લેાકેાની નેાકરી બજાવશે નહિ. જો કેાઇની પણ બજાવે, તેા તે તારા ખાવિંદનીજ." તે સેાલજર

એટલું બોલી કેથેરાઇનને તંબુ બહાર લઇ ગયો. તે સોલજરે એક ભપકાદાર તંબુ નજદીક થોભીને કેથેરાઇનને કહ્યું:

"આ તંબુ આપણા રશિયાના ઝારનો છે, અહિં થોભ કેથેરાઇન."

તે અંદર ગયો અને કેથેરાઇન બહાર થોભી થોડા વખતમાં એક જણે આવીને તેણીને જણાવ્યું. "બાનુ, તમને નામદાર ઝાર પીટર ધી ગ્રેટ મળવા માંગે છે." તે અંદર ગઇ. પોતાની અજાયબી વચ્ચે આખ્ખાં રશિયાના ઝાર તરીકે પેલા સોલજરને ઓળખાવતા હતા. જે તેને પરણવા કબુલ થયો હતો: તેજ તે હતો એમ કેથેરાઇને જોઇ લીધું.

"જેમ એક સોલજર દાખલ મેં તને કબુલાત આપી હતી, તેજ પ્રમાણે હમણાં પણ હું કબુલ થાઉં છું." તે ખુશાલીથી બોલ્યો, પછી ઝાર ઉઠયો અને તે સુંદરીનો હાથ પોતાના હાથમાં ઝાલી, પોતાના અમલદારોને ભવિષ્યની રશિયાની શહેનશાહબાનુ દાખલ તેને ઓળખાવી.

તેઓના લગ્ન બાદ ઝારે તેને મોસ્કો શહેરના મહેલમાં રાખ્યા પછી તેને ત્યાં 'એન' અને 'ઇલીઝાબેથ' નો જન્મ થયો.

જ્યારે રશિયાના પીટર ધી ગ્રેટે તુરકીઓ સાથે લડાઇ કીધી, ત્યારે તેઓ ભુખમરાથી દુખી થવા લાગ્યા. આ વખતે કેથેરાઇનને લશકર વચ્ચે લેવામાં આવી હતી. સઘળું લશકર ભુખમરાથી ટલવળતું હતું. કાંઇ ઈલાજ ન હતો. અંતે રાણી કેથેરાઇનને એક વિચાર સુઝયો. તેને ખબર હતી કે જ્યારે તરકીના સુલતાનને કાંઇ કહેવડાવવું હોય ત્યારે પહેલાં નજરાણું નજર કરવું જોઇએ. એમ કરી સુલતાનને જણાવ્યું કે લશકર ભુખે મરી જાય છે. તેથી સુલતાને મદદ કીધી.

શાહ પીટરે પોતાની ચંચળ રાણીની ચાલાકીથી રશિયનો મરતા બચ્યા એમ જાણી તેણીને ગાદીની ભાગિયણ તરીકે જાહેર કીધી. કેથરાઇનને ઘણી મુશકેલીએ પોતાના ભાઇ તરફથી માલમ પડયું કે તેણીનો બાપ એક સોલજર હતો. તેણીના ભાઇનો પત્તો મલયા પછી તેને કાઉન્ટ બનાવ્યો. પીટર ધી ગ્રેટ ૧૭૨૫ માં મરણ પામ્યો, ત્યાર પછી રાણી કેથેરાઇને બે વર્ષ અને થોડાક મહિના રાજ્ય ચલાવીને ૩૮ વર્ષની જવાન વયે પોતાના શરીરનો ત્યાગ કીધો.

# હિંદની નામાંકિત તેમજ પતિવૃતા નારીઓ.

## રાણી અહલ્યાબાઇ હોલકર; દેવી તરીકે પૂજાતી રાણી.

હિંદુસ્થાનના ઇતિહાસમાં કોઇપણ સ્ત્રી બહુ મોટો દરજ્જો અને માન ધરાવતી હોય તો તે રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકર છે. તેણીના જેવી બીજી સદ્‌ગુણી રાણી હિન્દની તેમજ યુરોપની તવારીખમાં મળતી નથી તેણી નારી જાતિને દિપાવનારૂં એક અમૂલ્ય ઝવેર હતું.

તેણી એક સ્ત્રી હોવાથી ગાદીપર આવતાં મુશ્કેલી નડી હતી. તેણી હોલકર વંશની એક હકદાર વિધવા તરીકે ગાદીએ બેઠી. ત્યાર બાદ એ રાણીએ સઘળો કારોબાર એવી રીતે ચલાવ્યો કે તેથી તેનું નામ આખા હિંદુસ્થાનમાં પ્રખ્યાત થયું. સરકારનો કારોબાર એ રાણીના વખતમાં જેવો ચાલ્યો તેવો સરસ કોઇ બીજે વખતે ચાલ્યો ન હતો.

આવક તથા ખરચનો ચોક્કસ હિસાબ રાખવાને ખબરદારી કરતી અને પોતાની ચાલાકી અને મિત્રાચારી ભરેલી વર્ત્તણુકથી પારકાં રાજવાળાઓ તરફથી માન મેળવી તેણીએ ઈંદોરના રાજને પહેલી પંક્તિનું બનાવ્યું.

અહલ્યાબાઇ પરોઢિયું પડતાં ઉઠતી, અને પોતાના ધર્મ મુજબ ઇશ્વરની ભક્તિ તથા દાન પુન પુણ્ય કરતી, ત્યાર પછી ભોજન જમી પાછી ભક્તિ કરવામાં મશગુલ થતી અથવા નીતિની વાતો કરતી અને સાંભળતી. તે પછી થોડા વાર આશ્રાયશ લેતી. આશરે બે કલાકને અમલે કપડાં પેહેરી દરબારમાં જતી ત્યાં સાંજના છ કલાક સુધી સરકારી કામકાજ ચલાવતી, પછી નવ વાગા સુધીનો વખત જમવા તથા ધર્મ ધ્યાનના કામોમાં ગુજારી, પાછી દરબાર ભરતી. ત્યાં અગિયાર વાગા સુધા કામ કરી જતી.

તેણી હમેશાં કહેતી હતી કે “મારૂં કાર્ય જે રીતે હું ચલાવું છું તેનો હિસાબ મારે ઇશ્વરને આપવો પડશે.” અહલ્યાબાઇ પોતાની રાજ

હકુમત એવી રીતે ચલાવતી હતી કે સઘળી પ્રજા તેણી ઉપર ફિદા હતી, અને તેણીને માતા સરખી ગણાતી હતી. દયાળુ અમલ અને અદલ ઇન-સાફથી પ્રજાને સુખી કરવાની એ રાણીની નેમ હતી. રાજ કારોબાર સંબંધી તેણીનો મૂખ્ય કાનુન આ હતો કે જેમ બને તેમ રૈયત પાસથી થોડો કર લેવો. જો તેણીના અમલદારો આડી ચાલ ચલાવતા માલમ પડે તો તેઓને અપક્ષપાતપણે ઘટતી સજા કરવાને તેણી કદી પછાત પડતી નહિ.

રૈયતને અદલ ઇનસાફ આપવાને તેણી એટલી તો કાળજી રાખતી, કે તેણીએ ઠરાવેલા અમલદારોએ કીધેલા ચુકાદાની વિરૂદ્ધ તેની જનાબમાં અરજ થતી તો તેપર ધ્યાન આપી, હરેક નાની બાબત વગીકની પણ જાતે તપાસ કરતી અને દરેક જણને પુરતો ઇનસાફ મળે છે કે નહિ તેની ખબરદારી રાખતી. તેણીના અદલ ઇનસાફના દાખલા ઘણા મળી આવે છે, જેમાંનો એક ઊાં ટાંકવો બસ છે.

એક તવંગર શરાફ મરણ પામ્યો. ત્યાંના સરકારી કારોબારીએ મરનારની વિધવા પાસથી ત્રણ લાખ રૂપિયા માગ્યા અને દત્તક પુત્ર લેવાનો અટકાવ કીધો, અને એવી ધાસ્તી આપી કે એ રકમ જો ન આપશે તો મરનારની સઘળી દોલત સરકાર ખાતે જપ્ત કરવામાં આવશે.

પેલી વિધવા રાણી પાસ ઇનસાફ માગવા સગાંઓ સાથે ગઇ. રાણીએ જ્યારે સઘળી બીના જાણી કે તુરતજ પેલા જુલમગાર અમલદારને ચાકરી ઉપરથી બરતરફ કીધો, અને પેલી વિધવાના દત્તક પુત્રને કાયમ કીધો એટલુંજ નહિ પણ દત્તક પુત્રને પોતાના ખોળામાં, બેસાડી કપડાં તથા જણુસ પેહેરાવી તેને પાલખીમાં બેસાડી રવાના કીધો. પેલી વિધવાનું નજરાણું લેવા સાફ ના પાડી. આ હેવાલ સાંભળી સર્વ લોકો રાણીપર હજારો હજાર આફ્રીન કરવા લાગ્યા.

જેવી તેણી અદલ ઇનસાફી હતી તેવીજ પરદુઃખભંજક અને ધર્માતુ હતી. એ પ્રતાપી રાણી પોતાના વડીલોથી મળેલો ખજાનો લોકોના ભલાંને માટે સખાવતમાં વાપરતી. તેણીએ દેહેરાં બંધાવ્યાં અને બ્રાહ્મણોને દાન આપ્યું. એટલું નહિ, પણ રસ્તા બંધાવ્યા, કુવા,

તળાવો ખોદાવ્યા, ધર્મશાળાઓ બાંધી અને દરેક રીતે પ્રજાને સગવડ થાય એવા કામો કર્યા છે. તેણીની સખાવત દૂરના દેશોમાં પણ લંબાતી. અહલ્યાબાઇ હમેશાં ગરીબ લોકને જમાડતી, અને તેહેવારોના દિવસે જાતથી હલકા વર્ણનાં લોકને ખવરાવી પીવરાવી ખુશી કરતી. ઠંડીની રૂતુમાં ગરીબોને કપડાં આપતી, અને ગરમીના દિવસમાં માણસ તેમજ જાનવરોને પાણી રસ્તે રસ્તે પુરૂં પાડતી કેટલીક વખતે અહલ્યાબાઇનાં માણસો ખેડુતોનાં તરસ્યાં ઢોરોની જુસરીઓ છોડી પાણી પાવા મંડી જતાં.

આવી રીતના ધર્માતુ કામોથી તેણીને લોકો દેવી સમજતાં, અને હજુ લગી લોકો દેવી તરીકે અહલ્યાબાઇની પૂજા કરે છે.

મુંબઇના આગળના ગવરનર સર જોન માલકમે રાણી અહલ્યાબાઇ વિશે નીચે મુજબ લખ્યું હતું:—" તેણીએ રાજદ્વારી બાબતોની જોકે કેળવણી લીધી ન હતી ત છતાં લાંબા વખતના અનુભવ ધરાવનાર રાજદ્વારી પુરૂષોની પેઠે રાજ્યની લગામ પોતાના હાથમાં ધરી બહાદુરીથી રાજ ચલાવ્યું હતું. તેણી પોતાનું રાજ્ય પોતાની પ્રજાને સુખ મળે તેવી રીતે ચલાવતી હતી. એક ચાલાક રાજદ્વારી નરને શરમાવે તેવી રીતે પોતાની પ્રજાના સંકટો દૂર કરી રાજ્યની આબાદાની વધારી હતી " અહલ્યાબાઇ ૧૭૯૫ માં સાઠ વર્ષની ઉમરે સ્વર્ગવાસી થઇ હતી.

તેણી જોકે મરણ પામી છે પણ હિન્દની તવારીખના સફાપર પોતાનું નામ એક દેવતાઇ રાણી તરીકે અમર રાખી ગઇ છે.

## ચાંદબીબી.

અહમદનગરની રાણી ચાંદબીબીએ સંકટની વખતે પુરતી સમયસુચકતા વાપરી હિમ્મતવાન બાનુ તરીકે નામ આશકારા કર્યું છે. તેણી બચપણમાંજ એક વિધવા થઇ હતી. જ્યારે બહાદુર નિઝામશાહ, તેણીનો ભત્રિજો મરણ પામ્યો ત્યારે ચાંદબીબીએ અહમદનગર જાળવી રાખવાનો ઠરાવ કીધો. અને એ શેહર જાળવી રાખવાને માટે લડાઇના

મેદાનમાં જે બહાદુરી દેખાડી હતી તે એક મરદને શરમાવે એવી હતી. જ્યારે મોગલો હુમલો કરવા આવ્યા ત્યારે ચાંદબીબીએ લશ્કરની સરદારી લઇ તેઓને આખો દહાડો હંફાવ્યા. દુશ્મનના તીર અને ભાલાઓની સામે પોતાના લશ્કરને હિમ્મત આપવા ત્યાંથી ત્યાં દોડતી હતી. રાણીએ પોતાનાં દીલપર બખતર પેહેરેલું હતું અને પોતાના જીવની કે બદનની કશી પણ દરકાર કર્યા વગર લશ્કરને શુર ચઢાવવા આગળ વધી ઉશ્કેર્યું, અને મોગલોને હંફાવ્યા. છેલ્લે મોગલો સાથે કોલકરારો કીધા. તેણીનું ઇ.સ. ૧૬૫૦માં રાતની વખતે કોઇ બદમાશે ખુન કીધું હતું.

## કર્મદેવી.

શાહાબુદીન ભરતખંડપર ચઢાઇ લાવ્યો અને તે વખતે દિલ્લીના પૃથુરાજ અને મેવાડનો અમરસિંહ અને તેનો શુરો રાજકુંવર સાથે મળી પેલા શહાબુદીનની સામે થવા એકઠા મળ્યા.

ત્રણ દિવસ સુધી ખુનખાર લડાઇ ચાલી. તેમાં પૃથુરાજ અને અમરસિંહ મરણ પામ્યાં. તેઓનું લશ્કર આશા છોડી બેઠું અને પોતાનું સ્વતંત્રપણું સદાનું ખોવાયલું ધાર્યું. એવે સમયે સામેથી મોટી ફોજ એક સ્ત્રીની સરદારી હેઠળ આવતી હતી. સઘળા લોકો જેઓ જીવની આશા મુકી રડતા હતા તેઓમાં નવું શુર ફુટયું. એ સ્ત્રી કોઇ નહિ પણ અમરસિંહની પ્રિયપત્નિ કર્મદેવી હતી.

તેણીએ જ્યારે પોતાનો ભરથાર માર્યો ગયલો સાંભળ્યો ત્યારે તેણીનો કુવર કે જે એક બાળક હતો તે ઇસલામી મલેચ્છોના હાથમાં જશે એમ ધારી તેની માતા કર્મદેવી એક સિંહની માફક છેડાઇ અને મલેચ્છોનો નાશ કરવા બહાર પડી. કર્મદેવી પોતે શુરા લડવૈયાનો પોષાક પહેરી, માથાપર દુપેટો વીંટાળી તથા હાથમાં તેજદાર તલવાર ચમકાવી, ઘોડાપર સ્વાર થઇ અને પોતાના લશકરને 'હરહર' ના પોકારથી ઉશ્કેર્યું, અંબાર નજદીક લડાઇ થઈ તેમાં કર્મદેવી એક દેવીની માફક રણક્ષેત્રમાં ચમકતી હતી. અંતે અફઘાનોનો પરાજય થયો. કુતબુદીન આ સ્ત્રીનું શુરાતન જોઇ નાહઠો અને રણક્ષેત્રમાંથી અજાયબીમાં ગરકાવ થયો. આ કર્મદેવીએ પોતાની બહાદુરીથી મેવાડનું સ્વતંત્રપણું પાછું મેલવ્યું.

# નામાંકિત પારસી નારીઓ.

## બાઈ સાહેબ દીનબાઇ નસરવાનજી પીટીટ (સખાવતની રાણી).

સખીવજુદ બાઇ દીનબાઈ પીટીટ તે મરહુમ શેઠ નસરવાનજી માણેકજી પીટીટનાં વિધવા થતાં હતાં. એ સખીવજુદ બાઈનું નામ અને કામ કોણ પારસીને અણજાણું હશે? એ સખી દિલગુરડાનાં બાઇએ થોડી મુદતમાં ૨૫ લાખની ગંજાવર રકમની જુદી જુદી સખાવતો કીધી હતી. પારસી સ્ત્રીઓમાં કોઇએ પણ ટુંક મુદતમાં આવી ગંજાવર રકમની સખાવત કીધી હોય, અથવા તો સર્વથી વધુ ગરીબ લાચારબેચારની દાઝ હૈડે ધરી હોય તો તે બાઇ દીનબાઇજ હતાં. એમના સખાવતનાં કામોથી અને ગરીબ તરફની લાગણીથી પીટીટ ખાનદાનને દેશો દેશમાં માન પામતું કીધું છે. મરહુમ બાઇ પોતાનાં સખી દિલથી અને માયાળુ-પણાથી એટલાં મશહુર થઇ ગયાં હતાં કે તેમના મરણના સમાચાર સમજીને ચોમેર ભારે દિલગીરી પથરાઇ ગઇ હતી અને મુંબઇ તથા દેશાવ-રોમાં જાણે બધા ગરીબોના એક દિલસોજ માતુશ્રીજ મરી ગયાં હોય એવી વાતો બધે થવા માંડી હતી. તેવણુ ગરિબ લાચારને સખાવત કરતાં એટલુંજ નહિ પણ તેઓના દુઃખમાં ભાગ લેતાં અને સારી સલાહ આપતાં હતાં. એ બાઈ પોતે સખાવત કરતાં એટલુંજ નહિ પણ એ બાઇનું લોહી સખાવતના તત્વોથી બન્યું હોય એમ લાગે છે, કારણકે તેઓનાં છોકરાંમાં પણ તેવીજ સખાવત કરવાનો ખવાસ માતાના લોહી સાથે ઉતરી આવેલો જણાય છે. તેઓના એક પુરા બેટા શેઠ જમશેદજીની છુપી સખાવતો અને પારસી કોમ તરફની દાજ વિષે કોણ નથી જાણતું? પણ એ ફિરેસ્તાઇ ખવાસના નરને આ ફાની દુનિયામાં લાંબો વાર રાખવાને તે ઇશ્વરે વાજબી ધાર્યું નહિ અને ૩૩ વરસની ભર જુવાન ઉમરે એ શેઠ સ્વર્ગવાસી થયા.

વળી એવણુની બેટી બાઈ આવાંબાઇ ફરામજી પીટીટ પણ એમના જેવાજ સખી થવાને કોશેશ કરે છે, અને દરેક ટકે સખાવત કરવાને પોતાનો હાથ લંબાવે છે. તેઓએ છેલી પાંચ લાખની ચાલીઓ બાંધવાની

સખાવતથી પારસી કોમનો પ્યાર ખેંચી લીધો છે, અને આપણે દુવા ગુજાર્યે છીએ કે એ બાઇ સાહેબ તરફનો પારસી કોમનો પ્યાર એઓની સખાવતથી હમેશાં કાયમ રહે !

એપરથી સિદ્ધ થાય છે કે એક સદગુણી માતાનાં સદગુણી છોકરાં થવાંજ જોઇએ.

બાઇ દીનબાઇની જુદી જુદી સખાવતોની ટીપ આ નાની ચોપડીમાં રજુ કરવી મુશકેલ છે. એ સખાવતો એટલીબધી છે કે તેને માટે એક જુદીજ ચોપડી લખવી પડે. પણ ટુંકમાં આપણે જોઇ જઇએ, અને જે સખાવતો સર્વેથી મોટી છે તેજ તપાસીએ.

પારસી ઑરફનેજ સારા પાયાપર મુકી જનાર પણ એજ બાઇ હતાં. તેઓ એ ઓરફનેજની ખાસ દેખરેખ રાખતાં હતાં. આપણું ઇચ્છીએ છીએ કે તેઓના સખીવજુદ બેટી બાઇ આવાંબાઇ એક છોકરીઓની આરફનેજ ઉઘાડે તો સ્ત્રીઓના સદગુણોને બહુ ફાયદો થાય, એ છોકરાઓની ઑરફનેજમાં બાઇ દીનબાઇએ વખતે વખત મળી લાખો રુપિયાની રકમો આપી હતી.

વળી જાંહબોરડી, બીલીમોરા અને બીજે ઠેકાણે સેનીટેરી બંગલો અને દીવાનશાળા બંધાવી તેમાં પણ લાખો રુપિયા આપ્યા હતા. વિધવાઓને માટે મુફત રહેવા હજારો રુપીયાના મોટાં ઘરો લીધાં હતાં, અને સગાં-વહાલાંનાં મરણોને ટાંકણે હજારો રુપિયા ઉપલાં ધર્મખાતાંમાં બધાંજ જતાં હતાં. અગીયારી, આતશબહેરામ અને કુવા, તળાવ બંધાવવામાં પણ હજારો રુપિયા આપતાં હતાં. છેલ્લાં શેઠ જમશેદજી નસરવાનજી પીટીટ ઇનસ્ટીટયુટ અને લાયબ્રેરીની શોભાયમાન બીલડીંગને માટે ત્રણ લાખ ઉપર રુપિયા બાઇ દીનબાઇએ આપ્યા હતા, અને મુંબઇમાં મોટા હૉલ બંધાવવાને વાસ્તે પાંચ લાખ રુપિયા કાઢીયા હતા, જે તેઓનાં રહેમ દિલનાં બેટી બાઇ આવાંબાઇએ ગરિબને વાસ્તે ચાલીઓ બંધાવવાને આપ્યા છે.

એ રીતે જુમલે તેઓની જાહેર સખાવત પોતાના ભરથારના મરણ પછી આસરે પચીસ લાખની થવા જાય છે. એ વતરોગે એ ભલાં

બાઇની છુપી સખાવત પણ લખોથી ગણી શકાય. એમની સખાવતનો અડસટો દરેક વર્ષે બેથી ત્રણ લાખ જેટલો આવતો હતો. એવણુની સખાવતને માટે આખી પારસી કોમ અને મૂખ્ય કરી પીટીટ ખાનદાન વાજબી મગરૂરી લઇ શકે. સખીવજુદ બાઇ દીનબાઇ ૬૭ વરસની ઉમરે બેહેસ્ત મુકામ થયાં છે, પણ તેઓની બાદશાહી સખાવતોથી પોતાનું નામ અમર મુકી ગયાં છે. ખોદા એમનાં રૂહને શાંતિ બક્ષો!

## લેડી શાકરબાઈ દીનશાહ પીટીટ.

એ લેડીના રગમાં જન્મથી ઇરાની લોહી વહેતું હતું. તેઓની માતા ગુલેસ્તાન નામની એક સારાં ખાનદાનની ઇરાની સ્ત્રી હતી, જે ઇરાનમાં જુલમ થવાથી મુંબઇ નાસી આવ્યાં હતાં અને પાછળથી શેઠ ફરામજી ભીખાજી પાંડે સાથે લગ્ન કીધાં હતાં. આવી રીતે પુરાણું ઈરાની લોહી તેઓની રગમાં હોવાથી તેઓમાં ઉત્તમ કયાની સદગુણો હતા. જોકે તેવણુ એક માન પામેલા બારોનેટનાં મહેારદાર થતાં હતાં, તે છતાં કાંઇ પણ મગરૂરી હતી નહિ. તેઓ હમેશાં પરમાર્થી, સંસારી આવડવાળાં, નમ્રતાવાળાં અને માયાળુ હતાં, તેથી તેઓએ ગરીબ તેમજ તવંગરનો અતિ ચાહ ખેંચી લીધો હતો. કેટલીક વખતે પોતાના નામાંકિત ખાવિંદ સર દીનશાહને પોતાની સલાહથી સખાવતનાં કામ કરતાં શિખવતાં હતાં. તેવણુ એક માતા અને મહેારદાર તરીકેની ફરજ સારી રીતે બજાવતાં હતાં. તેઓ ગરીબપર બહુજ માયાળુ હતાં, અને ધર્માતુ હતાં. તેઓ પોતાના ખાવિંદ સર દીનશાહની દરેક સાલગરેહને ટાંકણે દર વર્ષ એક એક આતશબેહેરામ તથા અગીઆરીમાં એક રૂપાનું આફ્રગાનિઉં, ખુમચો વિગેરેનો સટ ભેટ આપતાં. આવી રીતે પોતાની હયાતીમાં તેવા ૪૦) ચાલીશ સટ ભેટ કીધા હતા. લેડી શાકરબાઇ પોતાના ભલા ખવાસ અને ચંચળ જેહનને વિષે પોતાના ભલા ખાવિંદનાં ઘણાં માનિતાં અને સખાવતનાં કામમાં જાથુકના સલાહકાર થઇ પડયાં હતાં, તેથી સર દીનશાહે પોતાની મહેારદારનું નામ કાયમ રાખવા જાનવરોની 'લેડી શાકરબાઈ હૉસ્પીટાલ' બંધાવી હતી. એવાં પરમાર્થી બાનુઓના રૂહ ખુશનુદ હોજો!

## લેડી આવાંબાઈ જમશેદજી જીજીભાઈ.

એઓ પોતાના સખીવજ્જુદ ખાવિંદની સાથે બાળપણથીજ જોડાઈ સઘળાં રૂડાં કામોમાં પોતાની ઉત્તમ સલાહો આપતાં હતાં. એમનું દિલ પણ સખાવત કરવામાં પોતાના નામાંકિત ખાવિંદના જેવુંજ હતું. એવણે મોટા મોટા જાહેર રસ્તા, કુવા, તળાવો, ઉદવાડામાં ધર્મશાળા, જંદ પહેલવીની મદરેસા, વગેરે બંધાવ્યા હતા, તથા ઘણાંક ધર્મના કામોમાં બાદશાહી રકમો આપી હતી. એ બાઈની એકંદર જાહેર સખાવત રૂ. ૪૫,૦૦,૦૦૦ ) ની થવા જાય છે. એવણના જાહેર સખાવતનાં કામોને માટે સરકાર તરફથી વારંવાર ઉપકાર માનવામાં આવ્યો હતો.

## સરના પીરોજબાઈ.

સદ્ગુણી બાઇઓમાં આગેજ થઇ વધારો કરનાર અને "ધર્મ-ફરજ-અશોઇ" ને માન આપનાર બાઇ પીરોજબાઇ જમશેદજી જીજી-ભાઇ થઇ ગયાં છે. ઇસવી સને ૧૮૦૦-અને ૧૯૦૦ ની સદીને એવોએ જોડેલી જોઇ છે. જુના જમાનાને નવા સાથે આમેજ કરવામાં ઘણી સંભાળથી ભાગ આપતાં હતાં. પોતાનાં માતપિતાના અતયંત ચઢતા વખતમાં ઉછરિયાં અને તેવોનો એમના ઉપર પ્યાર અખૂટ હતો પણ તે આજનાં માબાપોના જેવો ગીલગુલીઓ નહિ, પણ ખરો સંગીન અને તેમની જીંદગીને શાંતી સાથે શોભા આપે તેવો હતો. કેહછે કે એમનાં માબાપને પેટે ઘણાં ફરઝંદોનો જન્મ થયો હતો, જેમાંથી ફકત ચારને એ ભલું જોડું મેલા જવા પામ્યું તે કારણને થકી તે વખતના ઘણા રેવાજો, જેને હમણાં વેહમ તરીકે વખોડવામાં આવે છે તેને લેડી આવાંબાઇએ પોતાપર રંજ ખેંચી જીવને તસદીમાં મેલીને બચ્ચાંઓ જીવાડવા ઝેહમત ખેડી હતી. બાઇ પીરોજબાઇ સર્વેથી નાનાં હતાં, અને 'હોવાઈનવાઇના' હોવા છતાં માત પિતાની દેખરેખ તેમનાં સદ્ગુણો ખીળવવાની હતી. હાલના જમાનાને છાજતી સંગીન કેળવણી એઓને મળી હતી. ઘેરમાં પોતાની દેખરેખ આગળ એઓને અંગ્રેજી જ્ઞાન આપ્યું હતું જે જવાનીમાં એવનના પિતાના

ખોહળા લાગવગને લીધે અંગ્રેજોની મેહમાનદારી અને મુલાકાતો વેળાએ ઉપયોગી થઇ પડયું. એવોના નામાંકીત ત્રણ ભાઇઓમાં વડા ખરશેદજી ( બીજા સર જ. જી. બેરોનેટ ) એમને અતી વાહલથી ચાહતા હતા તેમજ બેહનની પ્રીતી પણ એ ત્રણ ભાઇઓપર કમી ન હતી, તે એ ભાઇઓનાં મરણ પછીના સંગીન શોકમાં સર્વએ જોઇ લીધું. ભાઇઓના મરણ પછી એ બેહને સોહવાસન શણગાર જાણે ( ચીતલ સિવાય ) ઉતારીજ દીધો. લાખોના ઝવેરાત અને ઉમદા ઉંચો પેહરવેશ પોતાના ધણી અને બાળબચાંની આબાદી છતાં એ હેતાળુ બેહને તર્ક કીધો હતો. પોતે દર વેળાની ફરજિયાત બંદગીમાં રોકાતાં અને ભલા વીચાર સાથે પોતાનો વહીવટ ચલાવતાં બહારની મોજમજામાં લીન થયલાં એઓ કદી દેખાયાં હતાં નહિ. પોતાનાં માબાપના રાજ અમલમાં પણ કુલીન બાનુને છાજે તેવે પ્રસંગે બહાર દેખાવ આપતાં. એક ઉત્તમ અને નારી જાતીના ઉંચા સદગુણ એવો બતાવી ગયાં છે. એઓના લગ્ન એમના મામાના દીકરા શાપુરજી ધનજીભાઈ બાટલીવાળા સાથ થયાં હતાં, જે એકપુરા જમાઇને તેમનાં ફુઇજી લેડી આવાંબાઇએ પોતાનેજ ઘેર રાખ્યા હતા, જેથી સાસરાં માહલવાનું સુખ એઓને મળ્યું નહિ છતાં તેઓ તરફની જે જે ફરજ તે એઓ બજાવતાં; પોતાના જેઠ દેરનાં તેમજ નરણોનાં ફરઝંદો તરફ છેલ્લી ઘડી સુધી તેઓ વફાદારીથી પોતાની નજર રાખતાં તેમજ પોતાના ધણી તરફ છુપી ખોદાઇ ભકતીથી વફાદાર રહી સ્ત્રી તરીકેનાં દરેક હકથી તેમની ખીદમત જે બજાવવી જોઇએ તેને માટે કાળજી રાખતાં. એવોને ૧૪ બાળકની વૃધી થઇ હતી, જેમાં દીકરી ૧૦ અને દીકરા ૪ હતાં; જેમાંનો ૧ બાળ બેટો ટુંક મહિનાંની જીંદગી ભોગવી ફુલગુજાર થયો હતો, પણ ૧ દીકરી અને ૧ દીકરો ભર જુવાન વયમાં ગુજરી જવાથી એમને ઘણો ગમ લાગ્યો. જોકે બીજાં આબાદ બચ્ચાંઓ એમનો ગમ ભુલાવા અનેક ઉપાયો લેતાં પણ ખોવાયલાં વાહલાંઓને એવણ ભુલી પોતે ખુશી ભોગવે એવો સ્વભાવ ધરાવતાં નહિ. તેને યાદ કરવા તેમજ તેના ક્રિયા માર્ગની કાળજીભરી જેહમતમાં રોકાઇ સંતોષ લેતાં હતાં. એક દીકરી,

બેહન, ધણીયાણી અને માતા તરીકેની સઘળી ફરજ તેઓ બજાવી ગયાં છે. તેમના ધણીનું મરણ થયું હતું. વિધવાપણાનું કષ્ટ ન ભોગવવા છતાં તેવી સ્થીતીઓની બેહનપણીઓ માટે માયાળુ હતાં અને ઘણાં ગરીબોને બનતાં આશરાથી રીઝવતાં છેલ્લી ઘડી વેર સરના પીરોજબાઇ તરીકે ઓળખાતાં હતાં. એમના નામવર પીતાજીનું કોટનું પનોતું ઘેર જેની માલેકી પાછળથી એવોએજ લીધી હતી, તેજ ઘેરમાં એવણ ૯ દીકરી અને ૨ દીકરા મેલી ફુલગુજાર થયાં.

## બાઇ મોટલાંબાઈ માણેકજી વાડીયા.

આ બાઈ પણ પોતાના ધર્મ અને સખાવતનાં કાર્યથી મશહુર છે. એવણે ઉદવાડા તથા નવસારીમાં આતશબહેરામ અને દરેમહેરને હજારો રૂપિયાની રકમ આપી હતી. મુંબઈ મધે સુવાવડની એક મોટી હૉસ્પીટલ બાંધવાને એવણે પોતાની મજગામ તરફ આવેલી 'મારસનેજ' નામની જમીન તથા રૂ. ૧,૫૦,૦૦ ની રકમ સરકારમાં આપ્યાથી સરકારે ત્યાં એક મોટી હૉસ્પીટલ 'બાઇ મોટલાંબાઈ હૉસ્પીટલ' ના નામથી બંધાવી ૧૮૯૨ માં ખોલ્લી મુકી હતી. ઉદવાડામાં પાકટ રસતો એ સખી બાઇએ બંધાવ્યો હતો. કેટલાંક ધર્મના દવાખાના ઉઘાડી આપ્યાં હતાં. એ વતરોગે ખાનગી સખાવત પણ કેટલીએક કીધી હતી.

## બાઇ સુનાબાઈ, ન. રૂ. બનાજી.

બનાજી ખાનદાનની આગળી જાહોજલાલી તથા ધર્મના, અને દેશના ભલાં અર્થે જે જે જાહેર સખાવતનાં કામો એ કુટુંબે કીધાં હતાં, તે કયા પારસીને ખબર હશે નહિ? એ નામાંકિત કુટુંબની સદગુણી અને બાહોશ બાનુ બાઈ સુનાબાઇ હતાં.

'સુનાબાઇ જાતે સ્ત્રી હતી પણ મરદનાં કરતાં વધારે હિમતવાન તથા પાકી બુદ્ધિની અને મોટા શાણપતની હતી. માનવીના અવતારની હતી પણ દેવતાની ખાશીઅતની હતી' આ પ્રમાણે તે વેળાના એક પત્રે આ બાનુના વખાણમાં લખ્યું હતું.

આ બખ્તાવર તેાલની બાઇ હીરજી જીવનજી રેડીમનીનાં બેટી થતાં હતાં અને પેાતાની જુવાનીમાં નસરવાનજી રૂસ્તમજી બનાજી સાથે લગનમાં જોડાયાં હતાં.

કહે છે કે 'એમનું કુટુંબ એટલું મેાટું હતું કે દિવસમાં ત્રણ વાર પેાણેાસેા ભેાણાના ખુમચા તેણી પેાતાના કુટુંબમાં પેાતાના હાથે અને પેાતાની જાતે આબરૂ ઇજતથી મેાકલતી હતી. તેણી પેાતાના મેાટા અને નામાંકિત કુટુંબની મેાટી ખટપટમાંથી પરવારી તેણી અરધા શેહેરની પંચાતી અને જંજાળેા, વાંધાએા, પંચાયતના અકાબરેાના કરતાં વધારે ખુબીથી અને વધારે તજવીજ તથા ઇનસાફથી કરતી હતી.' ગેાવાળિયા તળાવની સામે હારબંધ ઉભેલી થેાડીક મીલકતેા તેમના નામની યાદ આપતી હજુ દેખાયછે. આ બાનુએ ફેારજેત સ્ત્રીટમાં પેાતાને ખર્ચે એક અગિયારી બંધાવી હતી. આ બાનુએ પેાતાનું નામ મુંબઇ ટાપુપર મેાટી જાગીરદાર તરીકે જાણીતું કીધું હતું આ બાનુના પતિવ્રતક તથા સદગુણેા વિષે મુંબઈનું 'ચાબુક' પત્ર તેવણના મરણની નેાંધ લેતાં લખે છે કે 'ખેાદાશાહેદ છે કે સુનાબાઇ ઘણીજ પનેાતી અને પાકદામાન તથા પરેહજગાર એારત હતી. દુઃખીઆરીની દાઇ, સુખીઆરીની સહી, પીએરની પનેાતી અને સસરાની શેાભીતી, શેાની સાસુ, સહસ્રની માએ, હજારેાની જેઠાણી અને લખેાની શેઠાણી તે સુનાબાઇ હતી!' હાલની પારસી સ્ત્રીએાએ આવી નામાંકિત અને કેામદિપક બાનુએાને પગલે ચાલવાની હમેશાં કેાશેશ કરવી જોઇયે છે.

સમાપ્ત.